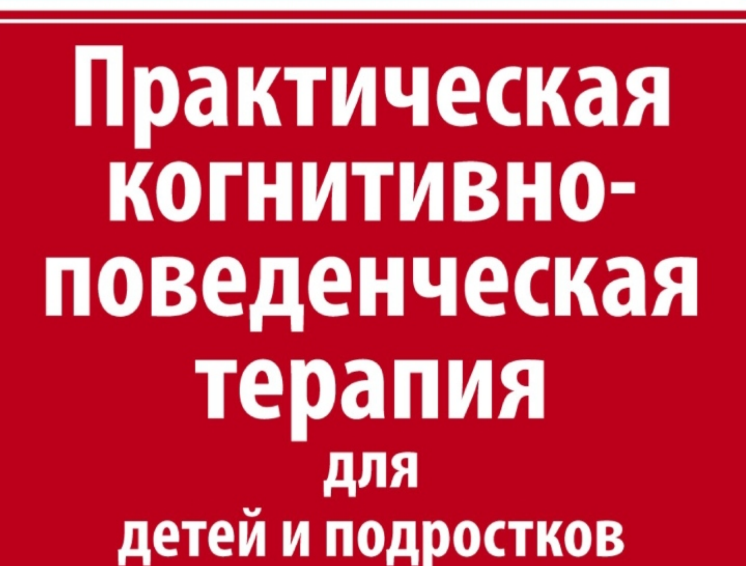


Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков

Более 200 упражнений для поддержки детей с тревожными и эмоциональными расстройствами, с расстройствами поведения, детей с аутизмом и СДВГ



ЛАЙЗА УИД ФАЙФЕР • АМАНДА К. КРАУДЕР
ТРЕЙСИ ЭЛСЕНРААТ • РОБЕРТ ГАЛЛ

ББК 88.4
Ф17
УДК 615.851

Компьютерное издательство "Диалектика"
Зав. редакцией *Н.М. Макарова*
Перевод с английского *О.Л. Пелявского*
Под редакцией канд. психол. наук *Э.В. Крайникова*

По общим вопросам обращайтесь в издательство "Диалектика" по адресам:
info@dialektika.com, http://www.dialektika.com

Файфер, Л., **Краудер**, А., **Элсенраат**, Т., **Галл**, Р.

Ф17 Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Более 200 упражнений для поддержки детей с тревожными и эмоциональными расстройствами, с расстройствами поведения, детей с аутизмом и СДВГ. Пер. с англ. — СПб. : ООО "Диалектика", 2020. — 272 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-907203-31-0 (рус.)

ББК 88.4

Научно-популярное издание

Лайза У. Файфер, Аманда К. Краудер, Трейси Элсенраат, Роберт Галл

Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. Более 200 упражнений для поддержки детей с тревожными и эмоциональными расстройствами, с расстройствами поведения, детей с аутизмом и СДВГ

Подписано в печать 06.04.2020. Формат 70x100/16
Гарнитура Times
Усл. печ. л. 21,9. Уч.-изд. л. 23,3
Тираж 400 экз. Заказ № 0000.

Отпечатано в ОАО "Первая Образцовая типография»
Филиал "Чеховский Печатный Двор"
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8 (499) 270-73-59

ISBN 978-1- 6837- 3075-0 (англ.)
ISBN 978-5-907203-31-0 (рус.)

Оглавление

ГЛАВА 1
Травма детства..19

ГЛАВА 2
Синдром дефицита внимания и гиперактивности.........................65

ГЛАВА 3
Расстройства аутистического спектра 107

ГЛАВА 4
Расстройства поведения 149

ГЛАВА 5
Тревога 189

ГЛАВА 6
Депрессия..231

Предметный указатель 271

Содержание

Благодарности 11
Введение 12
Об авторах 16

Детская травма

Когнитивные навыки

Мышление
Когнитивно-поведенческий треугольник 20
Моя печальная история 21
Планирование безопасности 22

Память
Прогулка по облаку воспоминаний 24
Территория воспоминаний 25
Составление плана действий 26

Язык
Правила общения 27
То или это? (Различие взглядов) 28
То или это? 29
Произнеси это твердо 31

Коучинг отношений

Установление отношений
Возведение моста 32
Возведение моста. Часть 1: настоящее 33
Возведение моста. Часть 2: будущее 34
Возведение моста. Часть 3: сотрудничество 35

Реципрокные отношения
Настроение и отношения 36
Уравновешивание отношений 37
Препятствия в отношениях 39

Просоциальные навыки
Что ты видишь? 40
Циклы отношений 41
Триггеры и предохранители 43

Выстраивание компетенций

Стрессоустойчивость
Плакат сильных сторон личности 44
Плакат сильных сторон личности (часть 1) 45
Плакат сильных сторон личности (часть 2) 46
Мой журнал позитивного мышления 47

Ослабление симптомов
Порезы и пластыри 48
Навыки совладания 49
Термометр 50

Эмоциональная регуляция
Что написано у тебя на лице? 51
Секторная диаграмма чувств 52
Уровни комфорта 53

Обучение на основе возможностей мозга

Связь с настоящим
Избавление от негативных мыслей 54
Упражнения на заземление 55
Надувание воздушного шарика 56

Физическое успокоение
Образы покоя 57
План "Как успокоиться" 58
Давать время от времени отдых своему мозгу 59

Разум и тело
План оздоровления разума и тела 60
Соединение тела с эмоциями 61
Дневник упражнений 63

2. Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Когнитивные навыки

Концентрация

Невнимательность и неспособность сосредоточиться 66

Как не поддаваться воздействию отвлекающих факторов 67

Периоды невнимательности 68

Импульс-контроль

Импульсивность и совершение необдуманных поступков 69

Внутренние и внешние отвлекающие факторы 70

Совладание с отвлекающими факторами 71

Метакогнитивные процессы

Поиск решения 72

Обдумывание предупреждающих знаков 73

Переформулирование (рефрейминг) мыслей 74

Коучинг отношений

Установление отношений

Семейные правила 75

Завершение на хорошей ноте 76

“Всё или ничего”, а также то, что между 77

Реципрокные отношения

Сказать или промолчать? 78

Что значит быть хорошим другом 79

Оставаться в теме 80

Просоциальные навыки

Границы 82

Насколько серьезна моя проблема 83

Соответствует ли моя реакция возникшей проблеме? 84

Выстраивание компетенций

Тайм-менеджемент

Оценка затрат времени 85

Рабочий лист постановки целей 86

Визуализация отдаленных вознаграждений 87

Саморегуляция

Регулятор внимания 88

Регулятор активности 89

Остановись и подумай! Управление импульсивностью 90

Память

Разбиение задания на составные части 91

Карточки напоминания 92

Когнитивная гибкость 93

Обучение на основе возможностей мозга

Перезагрузка мозга

Успокаивающее лото 95

Вообрази себя прогуливающимся животным 97

Игры, в которых участвует все тело 98

Здоровые привычки

Тарелка здоровья 99

Повседневная физическая активность 101

Пора спать 102

Позитивное мышление

Журнал позитивной саморефлексии 103

Практика позитивного воображения: контроль и сосредоточенность 104

Чего мне удалось добиться 105

3. Расстройства аутистического спектра

Когнитивные навыки

Навыки общения

Позвольте представиться 108

Карта разговора 110

Инструменты ведения разговора 111

Гибкое мышление

Гибкое мышление или ригидное мышление 112

Что делать с изменениями привычного распорядка 113

Предвидеть возможные перемены 114

Сенсорная интеграция
Профиль чувствительности ... 115
Сенсорная осознанность ... 116
Сенсорное избегание ... 117

Коучинг отношений

Восприятие чужого мнения
Встать на точку зрения другого человека ... 118
Умение посмотреть с разных сторон ... 119
Общие интересы ... 120

Проявление эмоций
Краткий справочник эмоций ... 121
Понимание эмоций ... 122
Измерим эмоциональную температуру ... 123

Просоциальные навыки
Осознанная коммуникация ... 124
"Я"-утверждения ... 125
"Я"-утверждения против "ты"-утверждений ... 126

Выстраивание компетенций

Управление ожиданиями
Это действительно катастрофа? ... 127
Ожидаемое против неожиданного ... 128
Анализ ожиданий ... 130

Функциональное взаимодействие
Личное пространство ... 131
Громкость голоса ... 132
Уместные прикосновения ... 133

Интеллектуальный вызов
Журнал персевераций ... 134
Информация о персеверациях ... 135
План действий по преодолению персевераций ... 136
План действий по преодолению персевераций ... 137

Обучение на основе возможностей мозга

Релаксация
Занятия, которые помогают успокоиться ... 138
Правильное дыхание: разогреться или остыть ... 139
Визуальное дыхание ... 140

Социальное мышление
Чем я могу помочь? ... 141
У меня есть ВЫБОР ... 143
Просьба о помощи ... 144

Игры разума
Игра в эмоциональный контакт ... 145
Найди друга ... 146
Куб разговора ... 147

4. Расстройства поведения

Когнитивные навыки

Гнев
Пойми свой гнев ... 150
Как одолеть гору под названием "Гнев" ... 151
Еженедельный дневник гнева ... 152

Агрессия
Случаи отыгрывания эмоций ... 153
Случаи отыгрывания эмоций: план действий ... 156

Эмоциональная дисрегуляция
Назад в прошлое ... 157
Распознание своих эмоциональных границ ... 158
Реакции организма ... 159

Коучинг отношений

Коммуникации
Я чувствую ... 160
Следи за своими словами ... 161
Общение с другими людьми ... 162

Установление отношений
Понимание семейных правил ... 163
Друзья и семья ... 164
Уважение себя и других людей ... 165

Просоциальные навыки
Просоциальное поведение ... 166
Помощь другим ... 167
Помогая другим, ты помогаешь себе ... 168

Выстраивание компетенций

Создание последовательностей

Воссоздание последовательности событий ... 169
Последовательность событий (часть 1) ... 170
Критический момент (часть 2) ... 171
Как следовало бы поступить иначе (часть 3) ... 172

Эмоциональная регуляция

Карточки контроля ... 173
Переформулирование (рефрейминг) мыслей ... 174
Измени свое мнение ... 175

Эмоциональный диапазон

Составление словаря эмоций ... 176
Связь между эмоциями, мыслями и чувствами ... 177
Эмоциональные состояния ... 178

Обучение на основе возможностей мозга

Умиротворение

Цепь мира ... 179
Миролюбивое поведение ... 180
Миролюбивые мысли ... 181

Контроль тела

Рецепт успеха ... 182
Прокричи это с вершины горы ... 183
10-шаговая проверка ... 184

Благодарность

Благодарственное письмо ... 185
Маленькие победы ... 186
Чувства признательности ... 187

5. Тревога

Когнитивные навыки

Определение тревоги

Как понять, что тебя беспокоит ... 190
Иерархия тревоги ... 191
Твое беспокойство ... 193

Искажение мыслей

“Хорошее” беспокойство против “плохого” беспокойства ... 194
Расследование ... 195
Взвесь свои беспокойства ... 196

Физиологические реакции/Соматизация

Отклик, реакция и чувства ... 197
Как ты реагируешь на свое беспокойство ... 198
Журнал мыслей и чувств ... 199

Коучинг отношений

Установление отношений

Общение с другими людьми ... 200
Полезные мысли ... 201
Оболочка доверия ... 202

Ассертивность

Регулятор ассертивности ... 203
Три желания ... 204
Список первоочередных и второстепенных дел ... 205

Просоциальные навыки

Просоциальное поведение ... 206
У меня стресс! ... 207
Утверждения о самом себе, связанные со страхом и тревогой ... 208

Выстраивание компетенций

Решение проблем

Красный, желтый, зеленый ... 209
Создание своего инструментария совладания ... 210
Контрольный список спокойствия ... 211

Контроль

Сфера контроля ... 212
Управление ожиданиями в отношении контроля ... 213
Контроль над мыслями ... 214

Интеллектуальный вызов

Что сработает? ... 215
Как попасть в пункт назначения? ... 216
Стоп, перемотка, переосмысление ... 217

Обучение на основе возможностей мозга

Позитивные изменения

Всё в твоих руках! 219
26 положительных качеств 220
Программа постоянного саморазвития .. 221

Изменение перспективы

Быть здесь и сейчас 222
Убери свои тревожные мысли в долгий ящик 224
Ты не один 225

Игры разума

Кубики релаксации 226
Мандала 227
Монстр по имени Тревога 228

6. Депрессия

Когнитивные навыки

Навыки

Научись понимать свое настроение 232
Отслеживание настроения 233
Создание защиты 234
Выстраивание своей защиты 235

Изоляция

Социальное взаимодействие и настроение 236
Люди вокруг меня 237
Цепь поддержки 238

Выражение эмоций

Мои чувства 239
Неограненный алмаз 240
Внутри и снаружи 241

Коучинг отношений

Вера в себя

Самооценка 242
Твое внутреннее “Я” 243
Автопортрет 244

Поддержка отношений

Поддерживающие реакции 245
Понимание стресса и поддержка 246
Мое “созвездие поддержки” 247

Самооценка

Я люблю себя! 248
Вознаграждения 249
Я имею ценность 251

Выстраивание компетенций

Реалистичное мышление

Переформулирование (рефрейминг) грустных мыслей 252
Оптимистический взгляд 253
Проверь свои мысли 254

Копинговые стратегии

Позитивный диалог с собой 255
Четыре вопроса 257
Дерево навыков совладания 258

Решение проблем

Решение проблем по методу светофора ... 259
Поиск другого решения 260
Когда приходится прибегать к помощи других людей 261

Обучение на основе возможностей мозга

Поддержка мотивации

Что тобой движет? 262
Позитивная постановка целей 263
План самоусовершенствования 264

Позитивные изменения

Связь с телом 265
Внесение позитивных изменений 266
План заботы о себе 267

Здоровое тело

Двигайся! 268
График сна 269
“Заедание” стресса 270

Предметный указатель 271

Введение

При написании этой книги мы ориентировались на практикующих специалистов, которым хотели предложить краткие и максимально конкретные решения по множеству проблем психического здоровья, часто встречающихся у детей. Предлагаемая здесь программа действий подкрепляет применение традиционных методов когнитивно-поведенческой терапии, способствуя развитию у ребенка исполнительного функционирования и социальных навыков, задействованию всех структур его головного мозга. Традиционная психотерапия в значительной мере полагается на речь, тогда как методы, предлагаемые в этой книге, дополняют речевое взаимодействие невербальной активностью, способствуя таким образом личностному росту детей, которые испытывают трудности с рефлексией и изменением собственных негативных мыслей. В этой книге применяется междисциплинарный подход, базирующийся на знаниях и опыте школьных психологов, социальных работников и психотерапевтов. Нам удалось объединить множество творческих идей, которые способны заинтересовать и вдохновить клиентов, готовых воспринять эти идеи, к самовыражению, взаимодействию с другими людьми и осуществлению позитивных перемен.

Данное практическое руководство охватывает шесть клинических областей: детская травма, синдром дефицита внимания и гиперактивности, расстройства аутистического спектра, расстройства поведения, тревога, депрессия. Предлагаемые задания адаптированы к конкретным заболеваниям и симптоматике и могут применяться в разных сочетаниях, чтобы учесть особенности конкретного клиента при разрушении негативных паттернов мышления, выработке здоровых отношений с другими людьми, создания связи между разумом и телом. Каждая глава содержит разделы, ориентированные на конкретное заболевание.

1. **Когнитивные навыки**
   Задания направлены на распознавание симптомов, определение влияния негативных паттернов мышления, усиление мнемонических стратегий.

2. **Коучинг отношений**
   Задания направлены на выработку просоциального поведения, построение терапевтического альянса, улучшение межличностных отношений.

3. **Выстраивание компетенций**
   Задания направлены на регуляцию эмоций, реалистичное мышление, копинг, решение проблем.

4. **Обучение, базирующееся на возможностях мозга**
   Задания направлены на установление связи между разумом и телом, поиск мотивации, выработку здоровых ментальных и физических привычек.

Как пользоваться этой книгой

В данном практическом руководстве приведены задания, направленные на устранение всевозможных симптомов и преследующие цель выработки определенных навыков. Вам встретятся три типа рабочих листов: “Рабочий лист сессии”, “Рабочий лист клиента” и “Рабочий лист воспитателя”. Эти рабочие листы используются по-разному, и каждый из них заполняется разными людьми.

Рабочие листы сессии предназначены для использования во время терапевтической сессии. Объединяя клиента, его воспитателя и психотерапевта в одних и тех же условиях, предлагаемые в рабочих листах этого типа задания способствуют процессу общения и обеспечивают клиенту чувство комфорта. Рабочие листы клиента составляют основу книги; это все листы, не помеченные пиктограммами “Рабочий лист сессии” и “Рабочий лист воспитателя”.

Рабочие листы клиента разработаны для ребенка, который использует их во время сессии или при выполнении домашнего задания. Такую работу ребенок может выполнять под наблюдением психотерапевта или своего воспитателя. Как бы то ни было, эти листы заполняются детьми в любом возрасте и на любом этапе терапевтического процесса. Все рабочие листы книги — это листы клиента, за исключением тех, которые отмечены пиктограммами “Рабочий лист сессии” или “Рабочий лист воспитателя”.

Рабочие листы воспитателя призваны помочь родителю или другому лицу, осуществляющему уход за ребенком, в решении стоящей перед ними задачи, облегчая его взаимодействие с терапевтом. Эти рабочие листы помогают им стать участниками терапевтического процесса и подкреплять применение ребенком стратегий, осваиваемых по ходу очередной сессии.

Несмотря на наличие в нашей книге большого числа рекомендаций, идей и конкретных инструкций, мы советуем читателям проявлять творческий подход, который учитывал бы специфику сложившейся ситуации. Задания, приведенные в этой книге, могут быть использованы для непосредственного вовлечения детей в терапевтический процесс. Кроме того, эти задания могут быть применены в групповом формате при работе с детьми из группы риска, а также направлены на формирование жизненных компетенций. Как известно каждому психотерапевту, навыки, которые регулярно практикуются вне терапевтического процесса, скорее будут усвоены ребенком и использованы им при возникновении тех или иных жизненных проблем.

Материал нашей книги — не догма, а руководство к действию

Содержание этой книги следует рассматривать как триггер, который должен привести в действие ваш собственный творческий потенциал. Предлагаемые здесь задания можно адаптировать таким образом, чтобы они соответствовали возрасту вашего клиента, особенностям его развития, этапу терапевтического процесса. Важно, чтобы клиент сам определял, когда усвоение того или иного материала можно считать завершенным и в какой мере ему хотелось бы расширить предлагаемые указания. Если клиент увлекся тем или иным материалом, можно предоставить ему возможность заниматься им в течение нескольких сессий, что позволит вам получить о нем более полную информацию. Слабо структурированный подход предоставляет клиенту больше возможностей столкнуться в процессе терапевтической работы с теми или иными трудностями, что, в свою очередь, даст ему возможность решать возникающие проблемы, осваивать новые навыки и совершенствовать их, а также выстраивать отношения с другими людьми. Помните, что даже после того как клиент прекратит выполнять те или иные задания, проработка им соответствующих навыков будет продолжаться.

Не ограничивайтесь только заданиями

Какими бы важными для терапевтического процесса ни были выполнение клиентом определенных заданий или продукты его творчества, не менее важно обсуждение этой деятельности, т.е. ваш диалог с клиентом. Попросите клиента дать название каждой его терапевтической активности и описать ее в журнале. Обсудите с клиентом его отношение к творческому процессу, не используя при этом оценочные суждения и задавая прямые вопросы.

Произведения нашего творчества являются как бы продолжением нас самих, поэтому необходимо уважительное отношение к ним. Очень важно заранее решить для себя, как поступать с творческими работами клиентов, чтобы продемонстрировать уважительное отношение к ним и защитить их от возможных повреждений или пропажи. Ритуал хранения таких произведений является своего рода завершением творческого процесса. Возможными вариантами на этот случай являются создание портфолио, которое будет храниться в офисе до завершения лечения, или создание такого портфолио дома у клиента. Возможно, вы найдете подходящее (и безопасное) место для выставки произведений творчества клиентов в своей приемной или используете их в иных терапевтических целях; например, многие из таких произведений могут использоваться как отправная точка заданий на направленное воображение, выполняемых под руководством психотерапевта. Свои произведения

творчества клиенты также могут хранить у себя дома как ежедневное напоминание о навыках, которые необходимо совершенствовать, или как предмет гордости и наглядного подтверждения своих достижений. Рассмотрите заблаговременно эти варианты вместе с клиентом и выработайте совместный план действий.

Помните, что после завершения работы над теми или иными заданиями клиент продолжает прорабатывать полученные навыки. Возвращение к пройденному материалу на разных этапах терапевтического процесса несет несомненные преимущества. Вы можете предложить клиенту повторно продемонстрировать те или иные уже освоенные навыки, а затем проанализировать различия в их исполнении. Еще одним вариантом могла бы стать просьба к клиенту продемонстрировать владение вариантом определенного навыка, чтобы удостовериться в том, что он действительно достиг соответствующего этапа лечения. В том и другом случае клиент получает возможность повторения и совершенствования полученных навыков.

Об авторах

Лайза Файфер, доктор педагогики, член Национальной ассоциации школьных психологов, сертифицированный школьный психолог. Обладает обширным опытом оказания квалифицированных психологических услуг детям и подросткам, испытывающим проблемы с психическим здоровьем. Получила степень доктора педагогики в школьной психологии (с акцентом на нейропсихологии) в Индианском университете штата Пенсильвания. Работы д-ра Файфер посвящены фасилитации вовлечения учащихся в образовательный процесс; психообразованию в отношении травмы; поддержке учащихся, испытывающих проблемы с психическим здоровьем. Она занимается также разработкой и практической реализацией программы повышения квалификации учителей, информирующих о травме.

Аманда Краудер, лицензированный клинический социальный работник в штате Северная Каролина. Разработала и адаптировала доказавшие свою эффективность клинические интервенции на основе когнитивно-поведенческой терапии, осознанности, а также направленной на решение проблем терапии, для работы с наиболее проблемными детьми, подростками и семьями в трудных ситуациях. Успешно работает в разных ситуациях и последовательно предлагает интервенции, которые способствуют вовлеченности и улучшению состояния клиента и его семьи, в результате чего достигаются терапевтические цели. Аманда полагает, что каждый человек обладает способностью к переменам и может найти свое счастье. Впрочем, каждый человек не только способен найти свое счастье, но и заслуживает того, чтобы быть счастливым.

Трейси Элсенраат, магистр гуманитарных наук, лицензированный профессиональный консультант, зарегистрированный и сертифицированный арт-терапевт. После получения магистерской степени в области консультирования по арт-терапии работала с множеством клиентов, в числе которых были дети и женщины в условиях пенитенциарной системы, жертвы сексуального насилия, а также взрослые с тяжелыми психическими расстройствами в лечебных учреждениях. Разрабатывала терапевтические планы и интервенции для клиентов, страдающих различными психическими расстройствами, оказывала помощь медицинскому персоналу, занимающемуся практической реализацией этих планов. Является членом нескольких комитетов по реализации муниципальных программ защиты семьи и здорового развития детей, активно участвуя в работе таких комитетов. Трейси Элсенраат также принимает

участие в общенациональных конференциях по вопросам детского развития, эксплуатации детей, пренебрежения детьми и детских травм.

Роберт Галл, заслуженный учитель, администратор в области специального образования, преподаватель и школьный психолог, специалист по интеграции эмпирически доказанных практик в применимые стратегии, которые приводят к желаемым результатам.

Практические руководства и пособия Роберта Галла поддержали и вдохновили тысячи учителей, работающих в самых проблемных школах США. Его 25-летний опыт работы с учащимися и учителями в столь непохожих друг на друга контекстах, как центральные районы мегаполисов и бедные сельскохозяйственные регионы, создал ему превосходную репутацию и в местных системах школьного образования, и в правительствах штатов, и в законодательных органах штатов. Роберт Галл пользуется уважением как на муниципальном уровне, так и на уровне штатов, он воплощал в жизнь школьные реформы, внедряя эмпирически доказанные методы и работая с детьми, страдающими от последствий травмы.

Стиль Роберта Галла предполагает использование юмора, что вселяет в ребенка надежду и мотивацию, помогая ему избавиться от злости и разочарования, с которыми так часто приходится сталкиваться тем, кто работает с "трудными" детьми и подростками. Горячо отстаивая свои подходы, Роберт вселяет в людей оптимизм, предъявляя в то же время неопровержимые доказательства своей правоты. Метод Роберта Галла, который можно было бы обозначить словами "доводи каждое начатое тобой дело до конца", направлен на формирование культуры успеха, в которой каждый отвечает за конечный результат и каждый оказывается в выигрыше от достигнутого успеха.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: `info@dialektika.com`

WWW: `http://www.dialektika.com`

ГЛАВА

1

Детская травма

Эта глава поможет вам выработать у клиента способность не падать духом и преодолевать негативный жизненный опыт. Из этой главы вы узнаете, что задача ребенка, его воспитателя и психотерапевта заключается в том, чтобы изменить субъективное значение событий, что дает ребенку возможность перейти от состояния подавленности каким-либо событием к состоянию, при котором некое событие придает ему стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям и уверенность в собственных силах. Эти упражнения сосредоточены на том, как справиться с чувствами стыда, вины и утраты, на способности использовать эмоциональную энергию в положительном ключе и на том, как улучшить отношения с другими людьми так, чтобы эти отношения ощущались как приемлемые. (Реакция каждого ребенка на предлагаемые задания может быть особой, характерной только для него; реакция другого человека подчас отличается от той, какой ей следовало бы быть по вашему мнению.)

Рабочий лист сессии

Когнитивно-поведенческий треугольник

Это задание поможет осознать, как связаны между собой наши мысли, чувства и образ действий, и покажет, как негативные события могут изменить паттерны нашего мышления. Укажи два позитивных события и два негативных события и заполни пробелы (см. ниже). Обсуди это со своим психотерапевтом; обсуди свои мысли по этому поводу, твои ощущения в связи с этим и то, как эти мысли и ощущения могут влиять на твое поведение.



Событие	Мысли	Чувства	Поведение
Негативное			
Негативное			
Позитивное			
Позитивное			

Моя печальная история

У каждого из нас есть своя история, которую мы могли бы поведать другим. Когда происходит что-то плохое, рассказать об этом бывает гораздо труднее, чем о чем-либо хорошем. С плохим событием у нас обычно бывают связаны чувства стыда, вины и замешательства. Предлагаемое задание служит руководством для достижения цели, которая заключается в том, чтобы рассказать свою историю, не испытывая чувства стыда, вины и замешательства. Ты должен(на) донести эту историю до окружающих, чтобы кто-то другой мог услышать или прочитать ее. Дополни предложения, начало которых представлено ниже, изложив таким образом свою собственную историю. Если понадобится, используй дополнительные страницы.

Помню случай, когда ______________________________

____

Сначала ______________________________

____

Затем, как я помню ______________________________

____

Далее ______________________________

____

Наконец, ______________________________

____

Я помню, что испытал(а) чувство ______________________________

____

Было бы лучше, если бы я почувствовал(а) ______________________________

____

Мне нужно ______________________________, поскольку ______________________________

____

Я чувствую себя в полном порядке, когда ______________________________

____

Вот люди, всегда готовые поддержать меня: ______________________________

____

Когда я расстроен(а), я могу ______________________________,
чтобы снова почувствовать себя в полном порядке

Рабочий лист сессии

Планирование безопасности

1. Что напоминает тебе о твоей травме и заставляет переживать ее заново? (Отметь, пожалуйста, все, что имеет отношение к твоему случаю.)

Прикосновение к тебе	Одиночество	Конкретный человек (кто именно)
Время года (какое именно)	Люди в форме	Годовщина (чего именно)
Определенное время суток (когда именно)	Пронзительный крик или драка	Слишком тесный контакт с людьми
Отсутствие новой информации	Необходимость что-либо говорить	Вид того, как другие теряют над собой контроль
Открытие или закрытие двери в спальню	Пребывание в окружении мужчин или женщин	Другое: ___________

2. Опиши свои “предупреждающие знаки”; например, какие ощущения ты испытываешь, когда утрачиваешь контроль над собой, и какие изменения могут замечать другие люди. (Отметь, пожалуйста, все, что имеет отношение к твоему случаю.)

Потею	Стараюсь уединиться	Испытываю состояние возбуждения
Краснеет лицо	Теряю аппетит	Стискиваю кулаки
Дрожат и подгибаются колени	Испытываю учащенное сердцебиение	Перебираю ногами
Плачу	Громко говорю	Чертыхаюсь
Теряю сон	Много ем	Меня тошнит
Тяжело дышу	Стискиваю зубы	Задыхаюсь
Заламываю руки	Подолгу сплю	Другое: ___________
Шагаю из угла в угол	Не могу усидеть на одном месте	

3. Что помогает тебе почувствовать себя в безопасности или пребывать в безопасности? (Отметь, пожалуйста, все, что имеет отношение к твоему случаю.)

Написание заметок	Прогулка	Физические упражнения или занятия спортом
Просмотр телепрограмм или фильмов	Чтение	Рисование или раскрашивание
Прослушивание музыки	Видеоигры	Принятие душа
Поддержка со стороны друзей	Беседы со взрослыми	Другое: __________

4. Что помогает тебе контролировать свое поведение?

____

5. Что помогало тебе контролировать свое поведение в прошлом?

____

6. Какое пространство является для тебя наиболее комфортным, когда ты нуждаешься в нем? ____

Прогулка по облаку воспоминаний

Запиши проблемы, с которыми ты сталкивался(ась) в прошлом, и укажи, как ты решал(а) их. Вопросы, над которыми следует подумать: "Что произошло? Как ты поступил(а)? Помогал ли тебе кто-нибудь? Что это тебе напоминает? Какой урок для себя ты извлек(ла)? Изменилось ли что-либо со временем? Что это говорит о тебе как о личности?"

Воспоминание 1:

Решение:

Поддержка:

Воспоминание 2:

Решение:

Поддержка:

Воспоминание 3:

Решение:

Поддержка:

Воспоминание 4:

Решение:

Поддержка:

Территория воспоминаний

Воспоминания могут быть тяжелыми, но полезными. Они помогают нам понять и побороть наши страхи. Иногда мы легко игнорируем то, что рождает в нас болезненные воспоминания, тогда как в других случаях бывает очень непросто перестать думать об этом. Воспользуйся представленной ниже блок-схемой, чтобы восстановить подробности воспоминаний. Это позволит тебе прояснить свои чувства и сделать шаг в направлении исцеления.

Чувства во время

Чувства после

Воспоминание

Подробности

Окружение

События

Подробности

Окружение

События

Рабочий лист воспитателя

Составление плана действий

Логичность и структурированность очень важны для детей и подростков, особенно если они пережили травму. Обычно, когда случается травма, у человека возникает чувство растерянности и утраты контроля над ситуацией. Составление подходящего плана действий является эффективным способом обеспечить структуру и предсказуемость. Поработайте со своим ребенком над составлением плана ежедневных действий и обсудите разные варианты реагирования на возможные изменения в устоявшемся порядке дня.

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
06:00–08:00							
08:00–10:00							
10:00–12:00							
12:00–14:00							
14:00–16:00							
16:00–18:00							
18:00–20:00							
20:00–22:00							

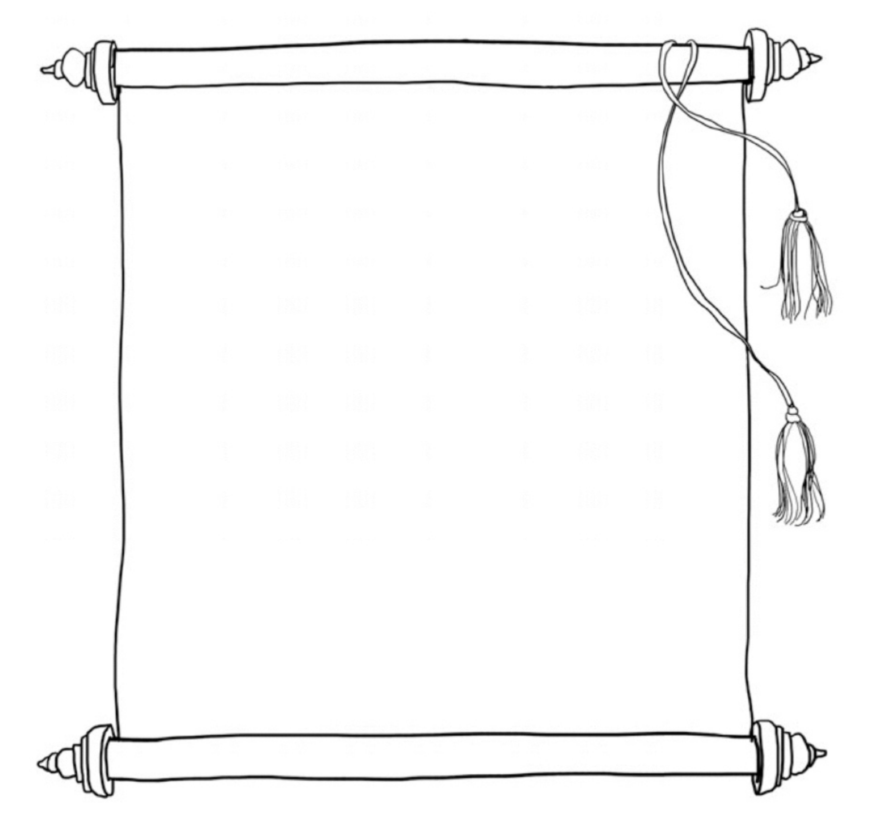
Рабочий лист сессии

Правила общения

Сделайте ксерокопии приведенной ниже формы (она представлена в виде свитка), которую должны будут заполнить ребенок и его воспитатель.

Составьте перечень правил, которыми другой человек будет пользоваться в процессе общения или при улаживании спорных ситуаций.

Подумайте над действиями или фразами, которые другой человек может использовать, чтобы дать почувствовать своему собеседнику, что уважает и ценит его. Формулируйте свои мысли как можно конкретнее. Заполнив свой перечень, ознакомьте с ним остальных участников процесса.



Для психотерапевта: при обсуждении этого перечня обратите внимание на сходства и различия между правилами. Насколько реалистичны эти требования? Если какое-то из правил нереалистично, помогите клиенту изменить его так, чтобы оно было более разумным.

То или это? (Различие взглядов)

Общение между членами семьи, особенно между родителем и ребенком, может оказаться трудным, в частности, когда приходится иметь дело с травмой. Задание “То или это?” призвано облегчить общение между ребенком и его воспитателем. Ребенок и воспитатель получают возможность поразмышлять над сильными сторонами друг друга, а также над поведением, которое порождает проблемы. Рабочий лист ребенка и рабочий лист его воспитателя должны быть заполнены ими самостоятельно или психотерапевтом по ходу интервью. Когда обе формы будут заполнены, обсудите сходства и различия между ними. Выявите сильные стороны обоих участников и обратите внимание на поведение, которое необходимо изменить.

Рабочий лист сессии

То или это?

Точка зрения воспитателя

1. Какие положительные черты вы можете отметить у своего ребенка?

____

____

____

2. Почему эти положительные черты нравятся вам в вашем ребенке?

____

____

____

3. Какие отрицательные черты вы можете отметить у своего ребенка?

____

____

____

4. Почему эти отрицательные черты вашего ребенка вам не нравятся?

____

____

____

5. Какое самое важное изменение, касающееся вашего ребенка, вы желали бы видеть?

____

____

____

6. Что вы сами как воспитатель могли бы изменить к лучшему?

____

____

____

7. Что вам как воспитателю хорошо удается?

____

____

____

Рабочий лист сессии

То или это?

Точка зрения клиента

1. Какие положительные черты ты можешь отметить у своего воспитателя?

____

____

____

2. Почему тебе нравятся эти черты?

____

____

____

3. Что из того, что делает твой воспитатель, не нравится тебе?

____

____

____

4. Почему это не нравится тебе?

____

____

____

5. Какое самое важное изменение ты хотел бы видеть?

____

____

____

6. Какие из твоих собственных поступков являются, на твой взгляд, плохими?

____

____

____

7. Почему эти поступки являются, на твой взгляд, плохими?

____

____

____

8. Какие из твоих поступков являются, на твой взгляд, правильными?

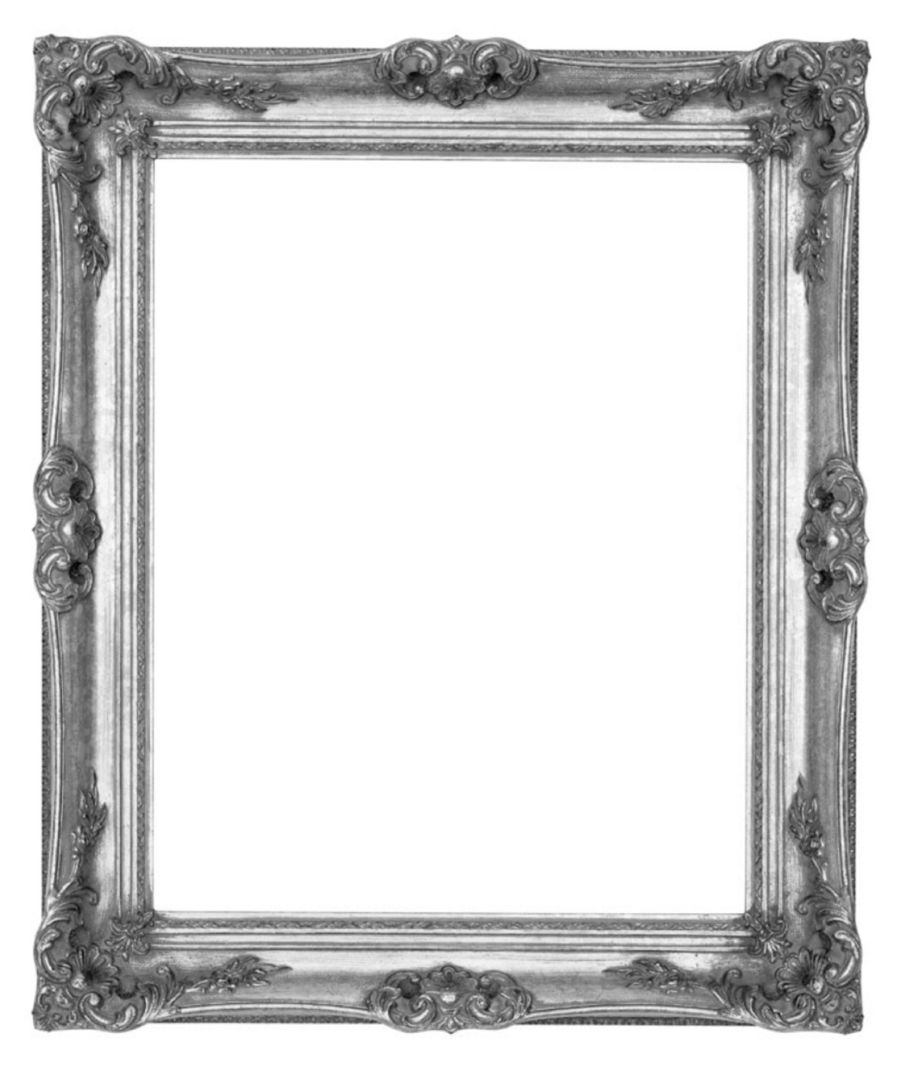
____

____

____

Произнеси это твердо

Зеркало на стене. Произнесение позитивных мыслей поможет тебе чувствовать себя увереннее. Запиши на этом зеркале приободряющие утверждения и самоутверждающие высказывания. Повторяй их ежедневно. Это поможет тебе поддерживать у себя позитивный образ мыслей.



Возведение моста

Возведение моста — пример совместной деятельности. Обсудите с клиентом инструкции, приведенные на следующих трех страницах, — по одной за раз. Не переходите к следующему этапу, пока не будет полностью выполнен предыдущий. Вы должны решить совместно с клиентом, когда именно то или иное задание можно будет считать завершенным.

После завершения каждой очередной части предложите клиенту поучаствовать в обсуждении и описать созданный им рисунок. Спросите у клиента о чувствах, которые он испытывает, когда видит законченный рисунок. Прежде чем перейти к следующему этапу, можете предложить клиенту дать подходящее название каждой части и предоставить ему время для описания выполнения этого задания и созданного рисунка. Внизу каждой страницы вы найдете вопросы, которые можно использовать для проведения диалога.

По завершении части 3 вы можете расширить это упражнение, предложив клиенту и его воспитателю совместно заполнить свободное место под мостом жизненными “препятствиями”, которые могут создать проблемы при переходе на сторону выздоровления.

Возведение моста

Часть 1: настоящее

В рамке внизу нарисуй какой-нибудь пейзаж, который отражал бы твои нынешние ощущения от жизни (имеются в виду твои нынешние проблемы или чувства).

Часть 1: как я себя чувствую сейчас

Опиши свой рисунок. Какие чувства ты испытываешь, когда рассматриваешь его?

____

____

____

Возведение моста

Часть 2: будущее

В рамке внизу нарисуй какой-нибудь пейзаж, который отражал бы то, какой ты хотел(а) бы видеть и ощущать свою жизнь после излечения от травмы.

Часть 2: как я буду себя чувствовать после выздоровления

Опиши свой рисунок. Какие чувства ты будешь испытывать, и кто (или что) поможет тебе справиться с будущими трудностями?

____

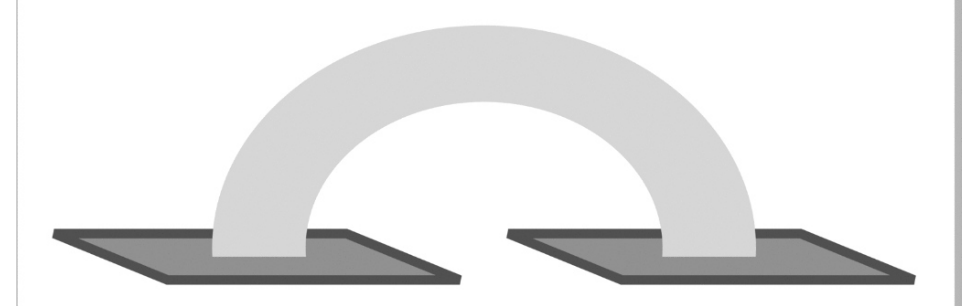
____

____

Возведение моста

Часть 3: сотрудничество

Воспользуйся помощью своего родителя или воспитателя. Поработайте совместно над возведением моста, который соединял бы два твоих рисунка из частей 1 и 2. Попробуйте использовать дополнительные материалы, такие как спички, картонки, детали детского конструктора, ершики для чистки курительных трубок, листы бумаги или что-либо иное. Ничто не должно сковывать ваше творческое воображение.



Опиши свои навыки принятия решений при конструировании и возведении этого моста. Как проходила ваша совместная работа над ним? Как вы помогали друг другу? Кажется ли тебе этот мост достаточно прочным? Обсудите или изобразите под этим мостом возможные препятствия к выздоровлению. Обсудите, как твой родитель или воспитатель мог бы поддерживать этот "мост" в процессе твоего выздоровления.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Настроение и отношения

Поразмышляй над отношениями, которые важны лично для тебя или для человека, отношения с которым ты хотел(а) бы улучшить совместными усилиями. Подумай над тем, как твое собственное настроение и поведение мешают тебе стать именно таким(ой), каким(ой) ты хотел(а) бы быть в этих отношениях. Опиши, каким мог бы стать твой личный вклад в улучшение этих отношений.

Ваши отношения

Как ваше настроение и поведение препятствуют улучшению ваших отношений?

Почему эти отношения важны для вас?

Как ваше настроение мешает вам улучшить эти отношения и сделать их такими, какими вы желали бы видеть их?

Как другой человек реагирует на ваше настроение и поведение?

Опишите, что лично вы могли бы сделать для улучшения этих отношений

Какими вы хотели бы видеть эти отношения?

Уравновешивание отношений

Чтобы приступить к выполнению этого упражнения, вам нужно заготовить два экземпляра следующей страницы. Один будет предназначен для клиента, а другой для его воспитателя. Ознакомьтесь с инструкциями, изложенными на этой странице, вместе с ребенком и его воспитателем. По завершении упражнения предложите каждому из участников показать свои результаты. Затем вступите с каждым из них в диалог, чтобы ознакомиться с их наблюдениями. После группового обсуждения предложите клиенту и его воспитателю записать свои наблюдения и мысли о достигнутом ими прогрессе.

Последующие вопросы

- Какие наблюдения можно сделать в связи с каждым списком?
- Какие сходства и различия можно выявить?
- Какие меры помогли бы каждой стороне отношений ощущать их уравновешенность?
- Насколько реалистичны такие ожидания?
- Какие меры можно было бы предпринять уже сегодня для достижения лучшего баланса?

Рабочий лист сессии

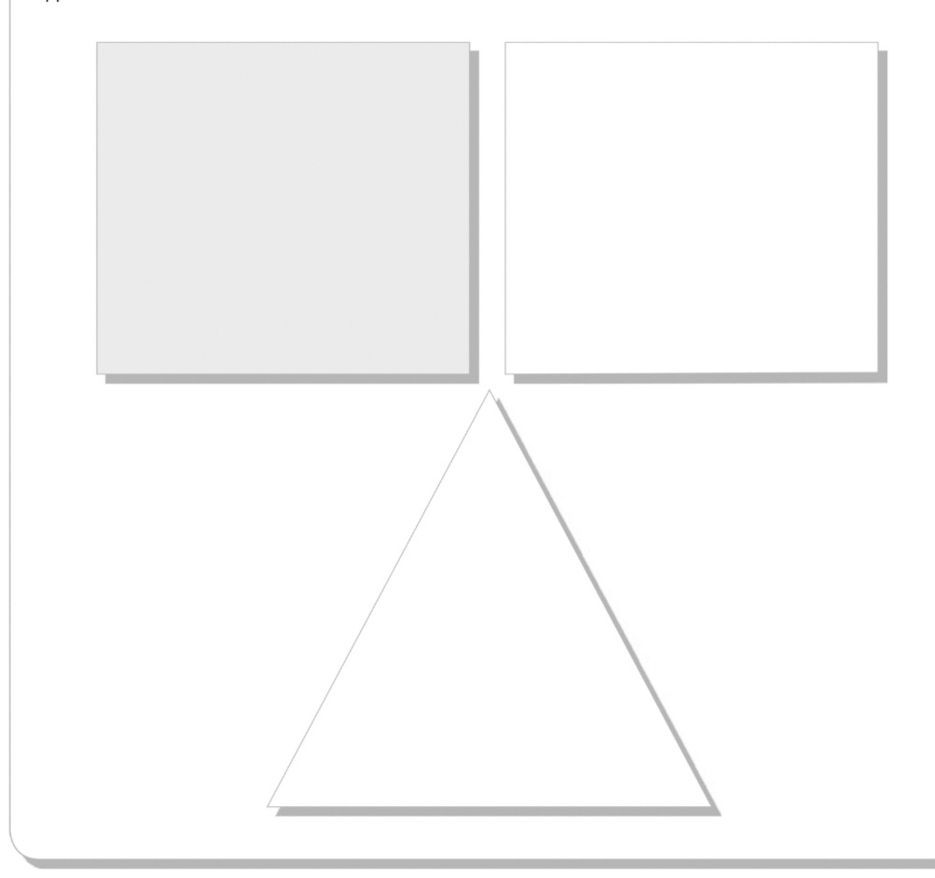
Уравновешивание отношений

В затемненном окне (см. ниже) перечислите то, что предлагает для улучшения этих отношений ДРУГОЙ человек. Если, например, вы являетесь воспитателем, то в этом окне должны перечислить, *что* предлагает для улучшения этих отношений ваш ребенок.

В светлом окне перечислите то, что ВЫ САМИ предлагаете для улучшения этих отношений.

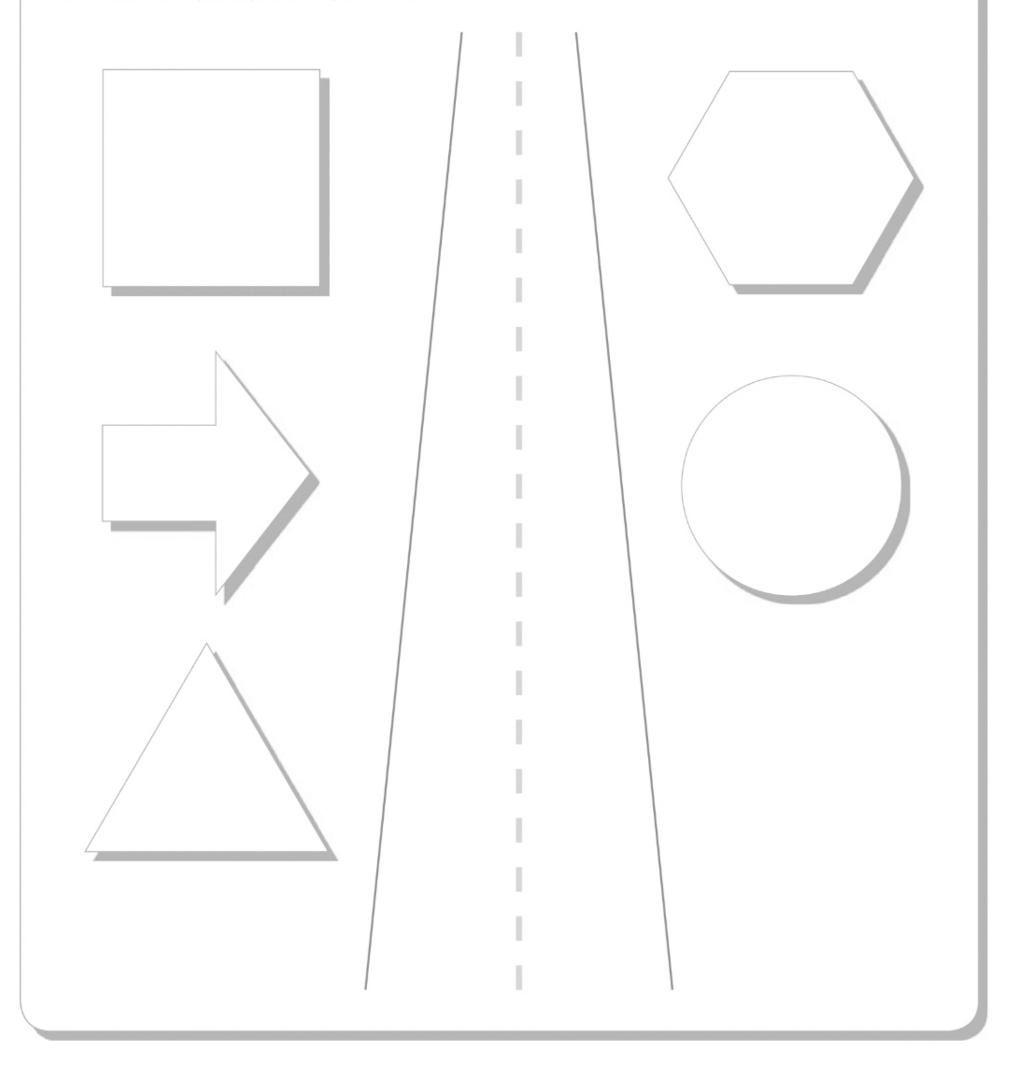
Поразмышляйте над тем, кажутся ли вам эти отношения сбалансированными. Если не кажутся, используйте треугольник (см. ниже), чтобы перечислить меры, которые можно было бы предпринять для лучшего уравновешивания этих отношений.

После выполнения этого упражнения поделитесь своими наблюдениями и обсудите их.



Препятствия в отношениях

Твои отношения можно представить себе как поездку из одного пункта назначения в другой. Какие помехи возникают на пути выстраивания здоровых отношений? Изобрази эти помехи в виде огромных камней, рытвин, объездов и прочих препятствий. Нарисуй их или напиши их названия в изображенных ниже дорожных знаках. Подумай над тем, как можно было бы предотвратить появление таких препятствий или устранить их, если они уже появились. Какие меры ты мог(ла) бы предпринять уже сейчас?



Что ты видишь?

Когда с нами случается что-то плохое, мы обычно виним в этом самих себя. Это упражнение помогает разрушить негативное самовосприятие и способствует появлению позитивных мыслей. Согни лист бумаги пополам по пунктирной линии. Нарисуй, как другие видят тебя. Затем нарисуй, как ты сам видишь себя. Разогни лист и сравни оба рисунка.

Как тебя видят другие люди

Какими качествами и чертами характера, по мнению других людей, ты обладаешь? Как ты относишься к такому представлению других людей о тебе? Насколько точным является их представление о тебе? Что ты хотел(а) бы изменить в их представлении о себе?





Как ты видишь самого себя



Какими качествами и чертами характера ты обладаешь? Как ты относишься к своему представлению о самом себе?

Что бы ты хотел(а) изменить в своем представлении о себе?

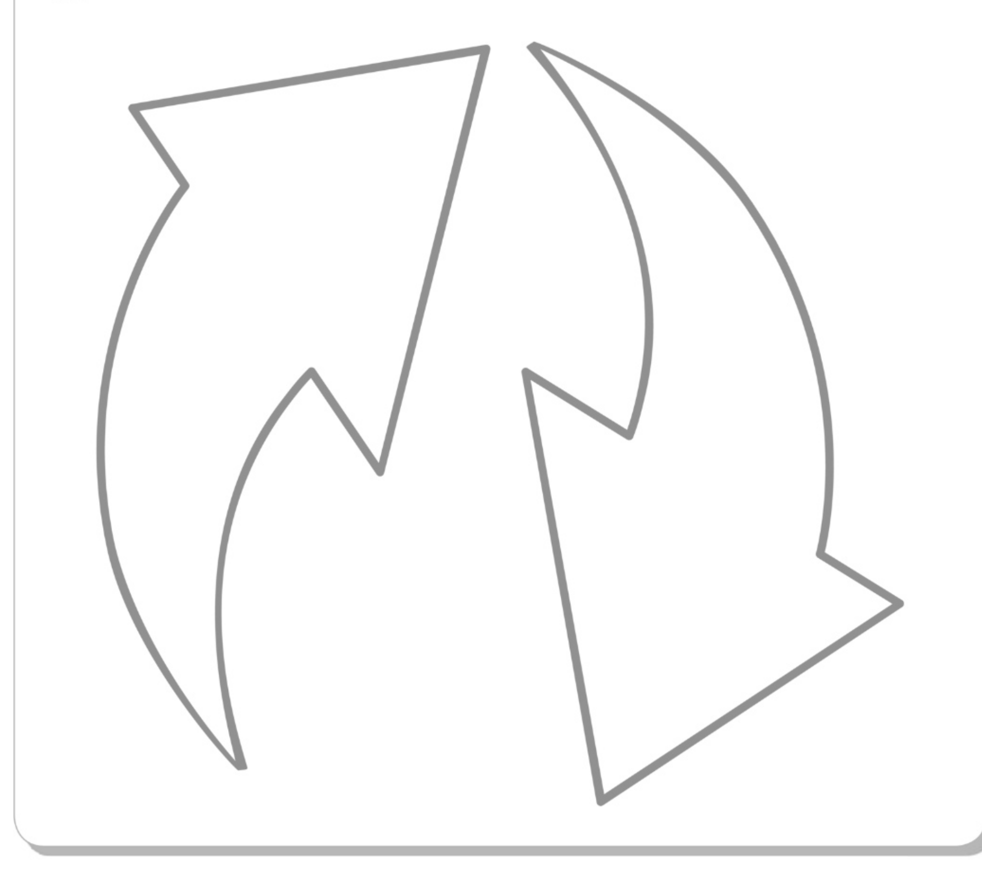
Какие различия ты замечаешь между этими двумя рисунками и их названиями?

Циклы отношений

Для терапевта: вручите экземпляры этого рабочего листа ребенку и его воспитателю, чтобы они заполнили их по отдельности.

Поразмышляйте совместно о препятствии, возникшем в отношениях между вами. В стрелке слева перечислите свои действия. В стрелке справа перечислите ответные реакции или действия другого человека. Обратите внимание на то, как одна ответная реакция или действие может приводить к другой и вызывать повторяющуюся из раза в раз картину. В свободном месте посередине укажите, как можно было бы прекратить повторение этого порочного цикла. Завершив работу, покажите друг другу свои записи и сравните их.

Какие сходства и различия вам удалось обнаружить? Какие действия помогли бы каждому из вас почувствовать, что вас услышали и правильно поняли? Какие меры каждый из вас мог бы предпринять уже сегодня, чтобы поддержать друг друга?



Триггеры и предохранители

Перед тем как приступить к выполнению этого упражнения, ознакомьтесь вместе с клиентом с инструкциями, изложенными на следующей странице. Постарайтесь изготовить столько экземпляров этой страницы, сколько необходимо для того, чтобы рассмотреть каждый из триггеров по отдельности.

У клиента могут возникнуть затруднения с выявлением своих триггеров. Если вы столкнетесь с этой проблемой, расспросите клиента о том, какие события или переживания могли иметь место непосредственно перед той или иной эмоцией или поведением.

Если переживания клиента требуют выработки предохранителей, обсудите с ним, как можно было бы предотвратить эскалацию и негативный внутренний диалог с самим собой.

После того как клиент выполнит это упражнение, обсудите с ним выявленные триггеры и предохранители. Предложите клиенту записать испытываемые им при этом переживания и свои наблюдения. Воспользуйтесь перечисленными ниже вопросами, которые помогут провести диалог и записать соответствующую информацию.

- Какие позитивные результаты имеют место, если вы применяете свои предохранители (включая мысли, чувства и взаимодействие с другими людьми)?
- Из чего состоят ваши предохранители?
- Какими защитными качествами они обладают?
- В каких ситуациях вы хотели бы применять эти предохранители?
- Как должна, по вашему мнению, измениться ситуация в результате применения вами этих предохранителей?

Триггеры и предохранители

В окне слева нарисуй или запиши триггеры (пусковые механизмы), которые действуют на тебя дома или в школе. Затем вообрази, что ты можешь применить некоторый предохранитель, который позволил бы предотвратить появление у тебя подобных чувств, и изобрази или перечисли свои предохранители в окне справа.

Триггеры	Предохранители

Плакат сильных сторон личности (часть 1)

Описанное ниже упражнение состоит из двух частей. Оно выполняется совместно ребенком и воспитателем. В части 1 предложите клиенту и его воспитателю совместно изготовить плакат, на котором отображались бы и обозначались положительные сильные стороны характера ребенка. Величина этого плаката может быть такой, какая вам больше подходит. По завершении этой работы предложите ребенку и его воспитателю рассказать о своем плакате. Обсудите, что они изобразили на этом плакате. Попросите их указать и объяснить сильные черты и качества личности, представленные на этом плакате.

Затем подведите итоги: какие сильные черты и качества личности удалось выявить? Каким образом ребенок мог бы опираться на свои положительные черты и достоинства, когда на его пути встретятся какие-либо трудности или опасности?

Плакат сильных сторон личности (часть 2)

В части 2 предложите ребенку и его воспитателю записать на новом рабочем листе сильные стороны личности, отображенные на плакате. Затем укажите позитивное поведение, которое ассоциируется с каждой сильной стороной личности ребенка. Этот рабочий лист затем используйте для построения таблицы поведения, которая продемонстрирует, как часто у ребенка наблюдалось то или иное позитивное поведение, указанное в списке. Заготовьте такое количество этих рабочих листов, которое потребуется для ежедневной фиксации прогресса.

Обсудите примеры поведения ребенка, связанные с сильными сторонами его личности.

- Когда у ребенка наблюдается позитивное поведение?
- Направлено ли его позитивное поведение на помощь другим людям?
- Может ли оно помочь ребенку, когда он чувствует себя подавленным?

Периодически проверяйте (не забывая прибегать к помощи воспитателя), насколько часто у ребенка наблюдается такое поведение.

Рабочий лист сессии

Плакат сильных сторон личности (часть 1)

Поработай совместно со своим воспитателем над созданием плаката, на котором были бы отражены и обозначены твои положительные черты. Дай своему плакату какое-нибудь подходящее название.

Плакат сильных сторон личности (часть 2)

Сильная сторона личности (например, чуткий и внимательный к другим людям)	**Поведение** (например, совершил доброе дело для кого-то из друзей или членов семьи)	☺

Мой журнал позитивного мышления

Когда у тебя возникает какая-либо негативная мысль, запиши ее на бумаге. После этого замени ее позитивной мыслью.
Примеры позитивных мыслей:

- Я хорошо умею...
- Члены моей семьи всегда готовы поддержать меня...
- Мне нравится...

День	Негативная мысль	Позитивная мысль
Вс.	*Пример:* случится что-то плохое	*Пример:* я надеюсь, что...

Рабочий лист сессии

Порезы и пластыри

Изобрази на отдельном листе бумаги чувства разочарования или досады, которые не дают тебе покоя. Эти чувства будут как бы твоими болезненными порезами. Напиши или нарисуй на пластырях, показанных ниже, исцеляющие послания. Вырежи эти пластыри и наклей их поверх своих досадных ошибок и промахов.



Навыки совладания

Когда ты переживаешь травмирующие события или становишься их свидетелем, необходимо вспомнить о людях, готовых прийти тебе на помощь и утешить, о месте, где ты почувствуешь себя в безопасности. Чтобы обеспечить такую защиту, можно разработать карточки, напоминающие о способах преодоления сложных жизненных ситуаций. Эти маленькие карточки можно хранить у себя в кармане или в сумке. Важно, чтобы они всегда были под рукой.

Кто меня любит?

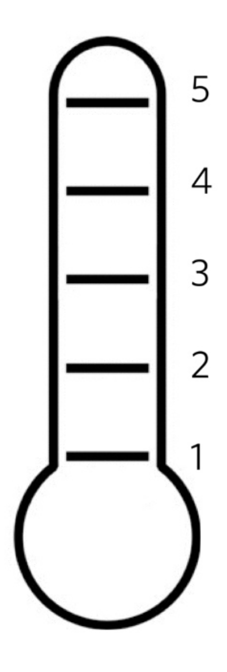
Безопасность выглядит и ощущается как…

Это вызывает у меня чувство покоя:

Я получаю удовольствие от…

Термометр

С помощью такого термометра ты сможешь выразить, какие ситуации вызывают у тебя наибольшее напряжение. Приведи подходящий пример для каждого из показаний термометра и выбери цвет, который отображал бы чувства, возникающие у тебя в соответствующих ситуациях.



5. Я потрясен и подавлен. Мне хочется стремглав бежать отсюда!

____

____

4. Я испытываю сильный дискомфорт. Мне нужна помощь.

____

____

3. Я озадачен и пребываю в затруднении, но чувствую, что мне удастся справиться с ситуацией.

____

____

2. Я ощущаю себя вполне комфортно и чувствую, что мне ничего не ст*о*ит справиться с ситуацией.

____

____

1. Я совершенно спокоен, причин для волнения нет.

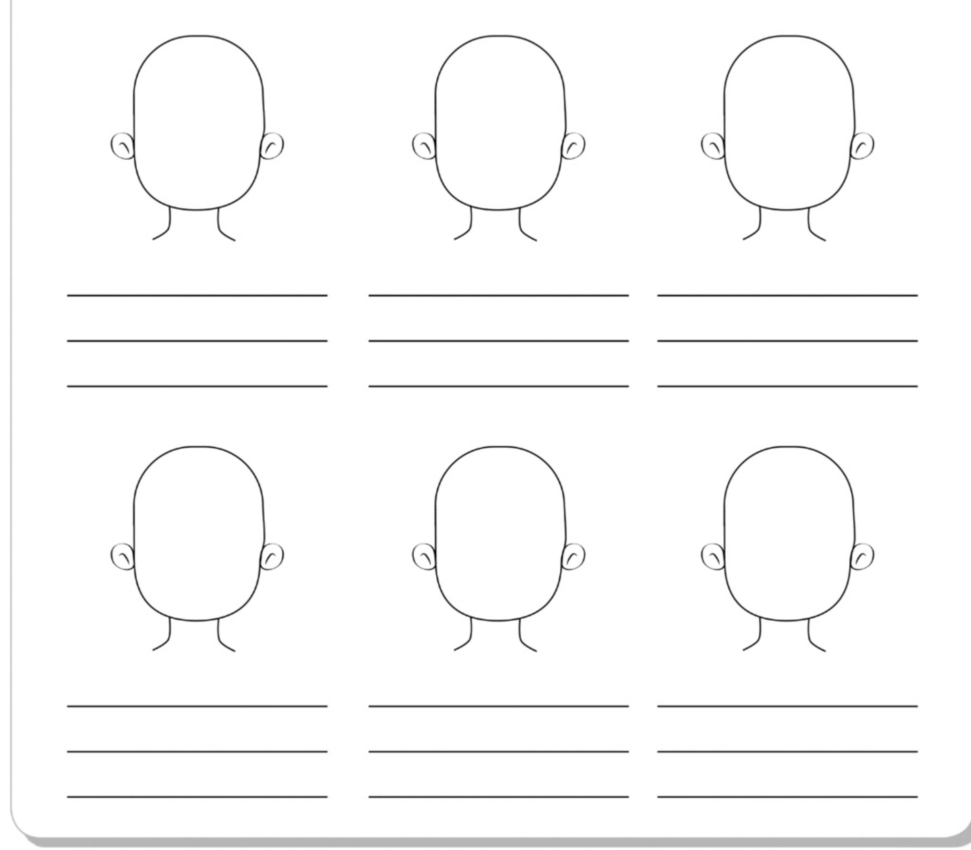
____

____

Что написано у тебя на лице?

Посмотри в зеркало. Какие чувства ты можешь изобразить на своем лице? Попытайся изобразить какие-то из этих чувств в овалах лиц на рисунке ниже (например, выражение довольства, бешенства, печали, гнева, удивления) и обозначь их. Изобразив лица, выражающие те или иные чувства, ответь на следующие вопросы: "В каких ситуациях ты испытываешь подобные чувства? Как ты поступаешь и что говоришь, когда испытываешь подобные чувства?"

Примеры: счастье, печаль, удивление, страх, озабоченность, усталость, меланхолия, бешенство, спокойствие, удовлетворенность, разочарование, безразличие, испуг, расстройство, возбуждение.



Рабочий лист сессии

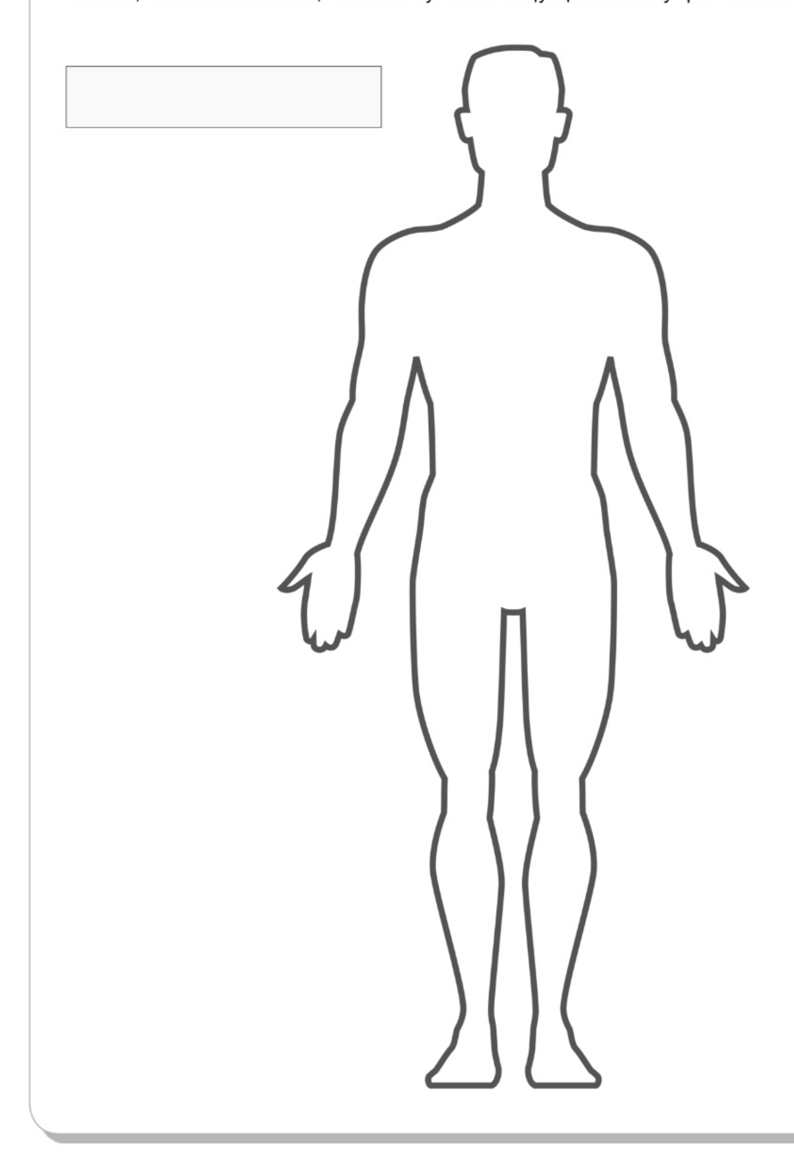
Секторная диаграмма чувств

Секторная диаграмма поможет тебе наглядно представить, какие чувства ты испытываешь в разных ситуациях. Круг представляет самого тебя. Раскрась сектор диаграммы так, чтобы он представлял, в какой мере ты испытываешь каждое из чувств до терапевтической сессии, а затем после нее. Какие эмоции ты испытываешь до сессии? Какие эмоции занимают наибольший сектор этой диаграммы (например, счастье, озабоченность, печаль, гнев и т.п.)? Какую эмоцию ты чаще всего испытываешь в конце сессии? Удели этой эмоции самый большой сектор диаграммы.



Уровни комфорта

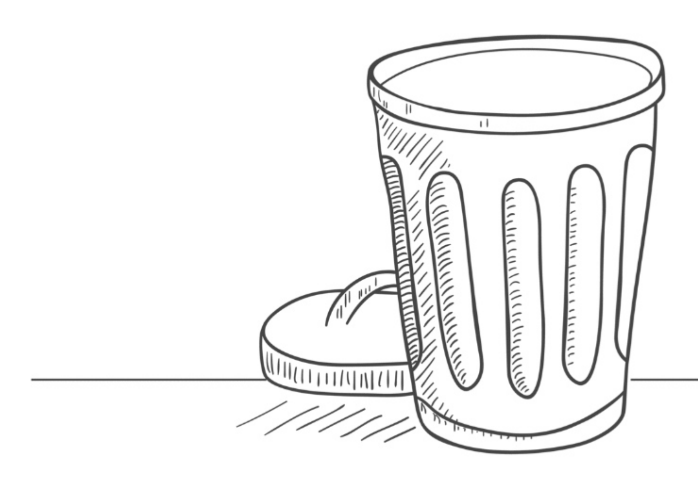
Вызови в своем воображении чувство комфорта и умиротворенности. Запиши это чувство в окошке слева (см. рисунок ниже). Затем подумай, в каком месте своего тела ты испытываешь это чувство. Используй цвета, формы или изображения, чтобы показать, как это чувство ощущается внутри твоего тела.



Рабочий лист сессии

Избавление от негативных мыслей

1. Выпиши на листе бумаги какую-либо негативную или навязчивую мысль, которая не дает тебе покоя.
2. Скомкай этот лист бумаги.
3. Скажи себе что-нибудь позитивное.
4. Вообрази, как ты выбрасываешь эту негативную мысль в мусорное ведро, избавляясь от нее.



МУСОРНОЕ ВЕДРО

Упражнения на заземление

Рабочий лист воспитателя

Люди, которые пережили травматические события или травматический стресс, могут испытывать на себе действие триггеров, когда они пребывают вне дома или когда их психотерапевт недоступен. Поэтому важно практиковать технику "заземления", которая поможет успокоиться, переключить внимание на текущие события и вернуть себе чувство безопасности.

Ниже приведено несколько примеров коротких упражнений на заземление, которые можно выполнять во время сессии. Эти упражнения можно записать на карточке, которую клиент всегда может носить у себя в кармане.

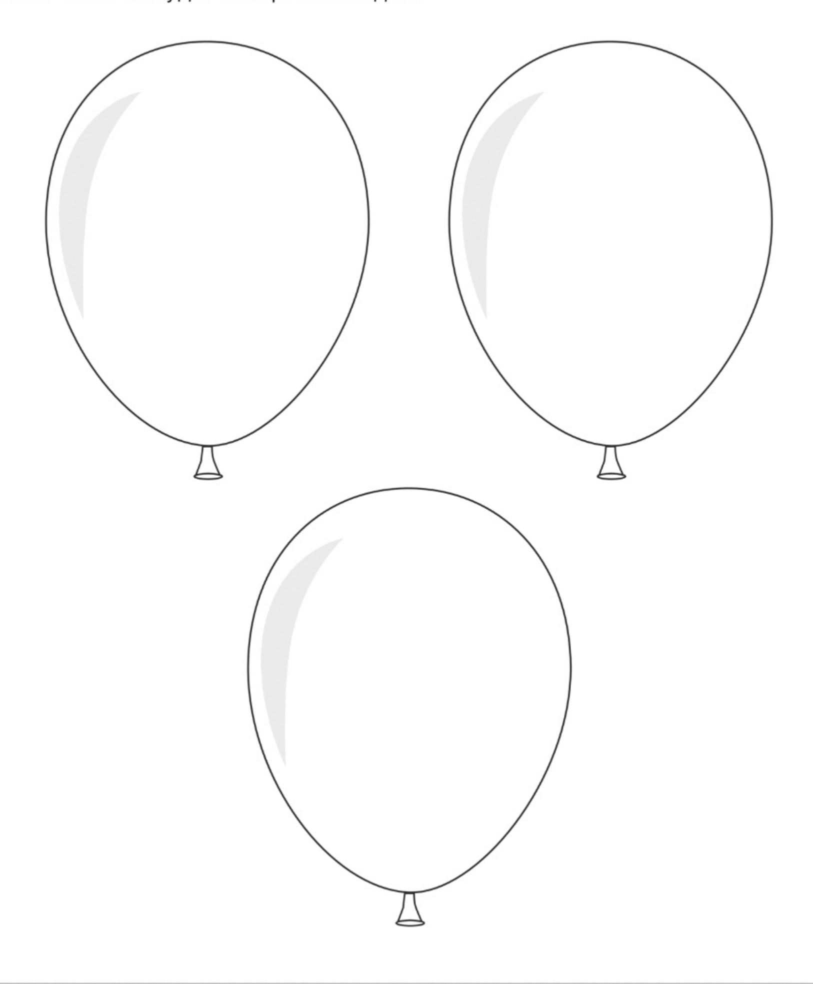
Пример 1:
5, 4, 3, 2, 1
Вообрази себе пять вещей, которые ты можешь увидеть, четыре вещи, которые ты можешь потрогать, три вещи, которые ты можешь услышать, две вещи, которые ты можешь понюхать, и одну вещь, которую ты можешь попробовать на вкус.

Пример 2:
Мантра позитивного совладания
"Я в безопасности. Я — [имя], сейчас я в полной безопасности, это просто воспоминание. То было тогда, а это — сейчас. Я нахожусь в [место], сейчас на календаре [дата]. Эта вспышка воспоминаний быстро пройдет, улетучится".

Рабочий лист сессии

Надувание воздушного шарика

Когда нас одолевают неприятные мысли или воспоминания, контролируемое дыхание помогает успокоиться и вновь обрести способность отдавать себе отчет в своих действиях. Чтобы практиковать глубокое дыхание, попросите клиента сделать вдох. Когда он будет делать выдох, попросите его вообразить, будто он надувает воздушный шарик. Чтобы помочь клиенту контролировать свое дыхание, предложите ему раскрашивать нарисованные ниже воздушные шарики, по мере того как он будет совершать выдох.



Рабочий лист воспитателя

Образы покоя

Материалы: бумага, краски (цветные карандаши или маркеры), кисточки для рисования.

Предложите ребенку подумать над тем, какую реакцию вызывает у него тот или иной цвет. (Имейте в виду, что разные люди могут по-своему реагировать на одни и те же цвета.) Попросите ребенка выбрать цвета, которые вызывают у него чувство спокойствия или умиротворенности, и создать с помощью этих цветов картину (на отдельном листе бумаги), которая представляла бы это чувство расслабления.

Когда ребенок выполнит это задание:

- попросите его описать созданный им образ и выясните, почему этот образ вызывает у него расслабление;
- обсудите, что ребенок обычно предпринимает в своей повседневной жизни, чтобы вызвать у себя чувство расслабления;
- поговорите с ребенком о том, как он мог бы использовать дополнительные возможности, чтобы достигать релаксации в своей повседневной жизни.

Рабочий лист воспитателя

План "Как успокоиться"

Это упражнение поможет ребенку составить себе быстрое визуальное напоминание о том, как успокоиться, когда на него начинают воздействовать триггеры. Предложите ребенку провести мозговой штурм, чтобы найти для этого предпочтительные стратегии и проиллюстрировать их цветными карандашами или красками, что будет помогать ему успокоиться в стрессовых ситуациях. Ниже приведен пример четырехэтапного процесса.

Пример

План "Как успокоиться"
1. Сядь
2. Закрой глаза
3. Сделай пять глубоких вдохов и выдохов
4. Вернись к своим занятиям

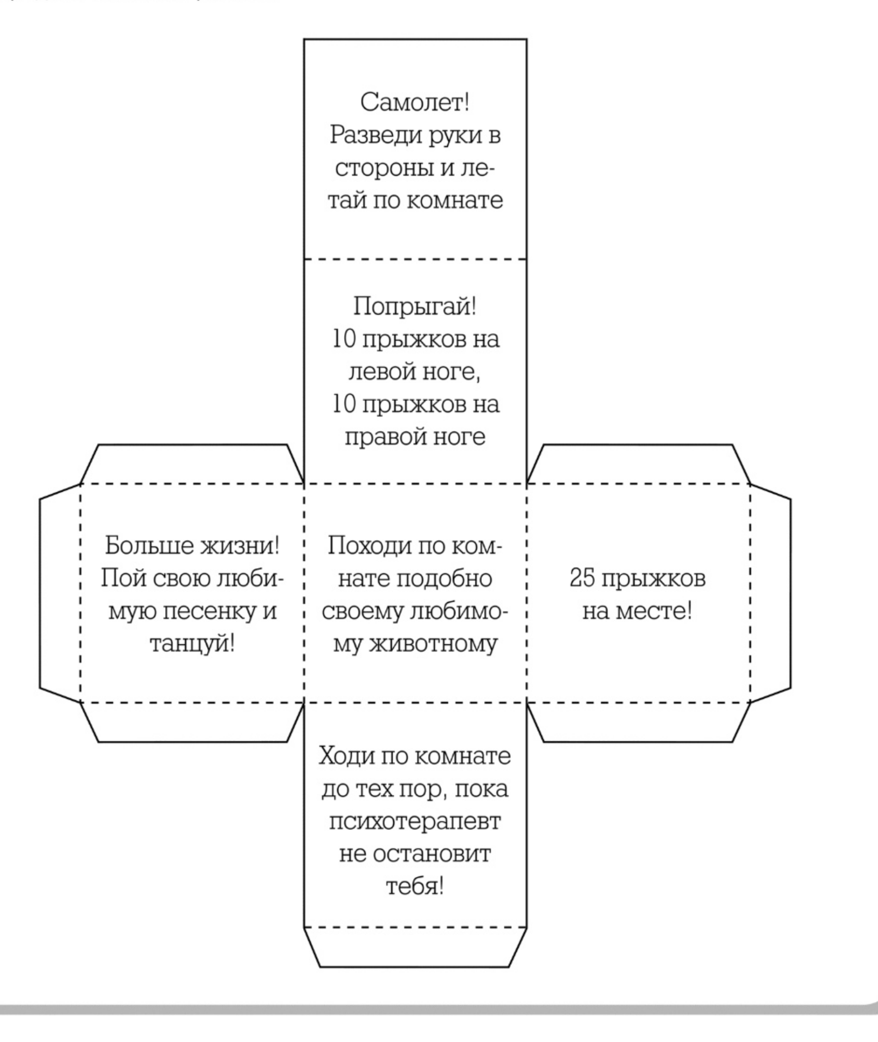
Составь свой собственный

План "Как успокоиться"
1.
2.
3.
4.

Рабочий лист сессии

Давать время от времени отдых своему мозгу

Во время сессии необходимо время от времени давать своему мозгу отдых. Вырежьте из бумаги показанную ниже выкройку “куба отдыха”. Попросите клиента сложить и склеить куб по линиям сгиба. Затем попросите клиента постепенно разворачивать куб, выполняя после отгибания каждой очередной грани написанное на ней задание. Это поможет клиенту отдохнуть, а затем заново сосредоточиться на работе.



План оздоровления разума и тела

Дата: ______________________________

РАЗУМ:
Что ты сделаешь
на этой неделе, чтобы
укрепить свой разум?

____

ТЕЛО:
Что ты сделаешь
на этой неделе, чтобы
оздоровить свое тело?

____

Личная цель на эту неделю: ______________________________

Триггеры, которых следует избегать: ______________________________

Навыки совладания, которыми следует воспользоваться: ______________________________

Обзор в конце недели. Оцените каждый из перечисленных ниже пунктов по шкале от 1 (неудовлетворительно) до 5 (очень хорошо).

Продвижение к достижению личной цели:	1	2	3	4	5
Избегание триггеров:	1	2	3	4	5
Применение навыков совладания:	1	2	3	4	5
Улучшение состояния моего разума и тела:	1	2	3	4	5

Соединение тела с эмоциями

Рабочий лист "Соединение тела с эмоциями" призван помочь клиенту установить связь физических действий и реакций с эмоциями. Попросите клиента описать какое-либо воспоминание или ситуацию, которые были неприятны для него. Затем попросите клиента нарисовать в цвете на следующем рисунке (верхняя часть), какие ощущения испытывает его тело, когда оно пребывает в состоянии "борьбы" или "бегства".

Теперь попросите клиента описать какое-либо физическое действие (действия), которое помогло бы ему избавиться от напряженности, которую вызывают у него неприятные воспоминания. (Например: я чувствую, как от возмущения мне в лицо бросилась кровь, и я хочу кричать, поэтому я мог бы крикнуть, уткнувшись лицом в подушку.) Попросите клиента раскрасить рисунок (нижняя часть), нарисовав, какие ощущения испытывает его тело, когда он участвует в позитивной физической активности.

Рабочий лист сессии

Соединение тела с эмоциями

Негативные	
Мысли/чувства: Испытываемые эмоции:	
Позитивные	
Физическое действие: Испытываемые эмоции:	

Дневник упражнений

Упражнения способны повысить твое благополучие. Записывай дни, когда ты выполнял(а) те или иные упражнения, а также свое моральное и физическое состояние до и после их выполнения. Например, у тебя был напряженный день. Удалось ли тебе успокоиться и упорядочить свои мысли после 30-минутной прогулки?

Дата	Как ты чувствовал(а) себя до выполнения упражнения?	Название упражнения и продолжительность его выполнения	Как ты чувствовал(а) себя после выполнения упражнения?

ГЛАВА



Синдром дефицита внимания и гиперактивности

Задания, приведенные в этой главе, помогут вам определить симптомы и уяснить их влияние на повседневную жизнь ребенка. Эти задания организованы в соответствии с навыками, необходимыми для ослабления симптомов и для контроля влияния симптоматологии на социальную жизнь и результаты учебы ребенка. Более глубокое понимание своих симптомов облегчит клиенту установление взаимосвязи мыслей и поступков. Упражнения, направленные на обучение выстраиванию и поддержанию правильных отношений, сосредоточены на выработке надлежащих социальных границ, понимании ожиданий и вовлечении в социально приемлемое поведение. Упражнения, направленные на формирование компетенций, сосредоточены на таком адаптивном и исполнительном функционировании, как оценивание времени, саморегуляция и понимание последствий своих поступков. Завершают эту главу интервенции на основе осознанности; здесь описываются упражнения, объединяющие в себе полезные привычки, использование позитивного воображения и физической активности для ослабления симптомов.

Невнимательность и неспособность сосредоточиться

Как появляется невнимательность?

Что означает для тебя быть невнимательным(ой)? Опиши, как выглядит невнимательность в каждой из перечисленных ниже ситуаций. Можешь ли ты указать места, где ты способен(а) лучше сосредоточиться? Можешь ли ты указать места, где ты не в состоянии сосредоточиться?

Дома	В школе	В моем районе

Как невнимательность влияет на меня?

Как невнимательность влияет на тебя в каждой из перечисленных ниже ситуаций? Когда невнимательность влияет на твои действия в наибольшей степени? В чем заключаются негативные и позитивные последствия невнимательности?

Дома	В школе	В моем районе

Как не поддаваться воздействию отвлекающих факторов

Бывает ли тебе трудно избавиться от навязчивых мыслей, отвлекающих тебя от выполнения того или иного дела? Когда во время работы тебе в голову приходят посторонние мысли, отвлекают ли они тебя и бывает ли тебе трудно вернуться к выполнению своей работы? Когда тебе в голову приходит какая-либо навязчивая мысль, запиши ее на бумаге и вернись к ней, после того как завершишь свою работу.

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

6. ______________________________

7. ______________________________

8. ______________________________

Обсуди этот список со своим воспитателем. Какие из этих мыслей действительно важны и должны быть обдуманы безотлагательно? Какие из этих мыслей неактуальны и могут быть проигнорированы или отложены “на потом”?

Рабочий лист воспитателя

Периоды невнимательности

Составьте распорядок типичного дня своего ребенка. Вы можете изготовить несколько экземпляров этого распорядка дня, отразив в нем разницу между обычными учебными днями и выходными. Определите, в какие периоды времени на протяжении дня ваш ребенок испытывает наибольшие проблемы с сосредоточением внимания, и сделайте соответствующую пометку рядом с делами, которыми ваш ребенок занимается в эти периоды времени.

Время дня	Деятельность	Последствия

Импульсивность и совершение необдуманных поступков

Как выглядит импульсивность?

Что означает для тебя быть импульсивным(ой)? Опиши, как может выглядеть импульсивное поведение в каждой из перечисленных ниже ситуаций. Когда ты способен(на) контролировать себя в наибольшей степени? Когда ты способен(на) контролировать себя менее всего?

Дома	В школе	В моем районе

Как импульсивность влияет на меня?

Как импульсивные и необдуманные поступки влияют на тебя в каждой из перечисленных ниже ситуаций? Когда импульсивные и необдуманные поступки влияют на тебя в наибольшей степени? В чем заключаются негативные и позитивные последствия импульсивных и необдуманных поступков?

Дома	В школе	В моем районе

Внутренние и внешние отвлекающие факторы

На протяжении дня на нас воздействуют сотни отвлекающих факторов (например, посторонние шумы, мысли, разговоры других людей). Важно понимать, какие типы отвлекающих факторов воздействуют на нас в течение дня. Перечисли отвлекающие факторы, которые возникают внутри тебя, и отвлекающие факторы, которые возникают вне тебя.

Внутренние отвлекающие факторы (внутри меня)	Внешние отвлекающие факторы (вне меня)

Совладание с отвлекающими факторами

Вернись к рабочему листу "Внутренние и внешние отвлекающие факторы". Какими навыками совладания ты можешь воспользоваться, когда на тебя начинают воздействовать отвлекающие факторы?

Внутренние отвлекающие факторы	Навыки совладания

Внешние отвлекающие факторы	Навыки совладания

Поиск решения

Зачастую существует несколько способов решения возникшей проблемы. Определи имеющуюся проблему и проведи мозговой штурм, чтобы найти два варианта ее решения. Каковы потенциальные позитивные и негативные результаты каждого из этих решений? Укажи под приведенной ниже схемой оптимальное решение своей проблемы и объясни, почему таким образом удастся ее решить.

Идентифицируй проблему

Решение 1		Решение 2	
Возможные позитивные результаты	Возможные негативные результаты	Возможные позитивные результаты	Возможные негативные результаты

Оптимальное решение: ____

____

____

____

Обдумывание предупреждающих знаков

Что ты думаешь по поводу своих индивидуальных предупреждающих знаков и какие чувства возникают у тебя в связи с этими предупреждающими знаками? Что другие люди думают об этих предупреждающих знаках и какие чувства возникают у них в связи с этими предупреждающими знаками?

Мои предупреждающие знаки (например, беспокойство, рассеянность, болтливость, мечтательность, перегруженность эмоциями, молчаливость, напряженность)	**Что я думаю или чувствую по поводу этих знаков**	**Что другие думают или чувствуют по поводу этих знаков**

Рабочий лист сессии

Переформулирование (рефрейминг) мыслей

Когнитивные искажения (например, “Я недостаточно хорош”, “Я неудачник”) могут влиять на наше повседневное функционирование. Поработайте с клиентом и его воспитателем над выявлением негативных мыслей. Подумайте вместе над тем, как изменение какой-либо из этих мыслей скажется положительно на мышлении, чувствах и поведении в будущем.

Негативная мысль, которую следует изменить:

Позитивный рефрейминг мысли:

Позитивные результаты — мысли:

Позитивные результаты — чувства:

Позитивные результаты — поведение:

Семейные правила

Вместе с ребенком вы должны сформулировать от одного до трех правил, которые необходимо соблюдать дома. Эти правила должны быть сформулированы таким образом, чтобы ребенок однозначно понимал, *что* ожидают от него. За соблюдение каждого правила определите ежедневное или еженедельное вознаграждение (например, стикеры, пирожное, возможность посвятить дополнительное время любимому занятию и т.п.). Также обсудите последствия, которые наступят в случае несоблюдения правила (например, лишение возможности заняться любимым делом, выполнение дополнительных обязанностей по дому и т.п.).

Семейное правило	Вознаграждение	Последствия
1.		
2.		
3.		
4.		

Рабочий лист воспитателя

Завершение на хорошей ноте

На протяжении дня замечайте хорошие поступки ребенка и делайте здесь записи о каждом из них. Вы можете обращать внимание ребенка на каждый такой позитивный поступок, как только заметите его, и сразу же предлагать вознаграждение за него. В конце дня вы можете вместе с ребенком просмотреть список его позитивных поступков, совершенных за день. Повторяйте это столько дней, сколько сочтете нужным.



В чем именно заключаются замеченные вами позитивные поступки ребенка? Требуется ли вам помощь в выявлении и отмечании позитивных поступков? Спрашивайте у ребенка, какие чувства он испытывает, получая вознаграждение за конкретные позитивные поступки, и нравится ли ему вспоминать все вознаграждения, полученные за день.

“Всё или ничего”, а также то, что между

Пользуясь приведенной ниже формой, запишите сильные и слабые стороны клиента. Затем определите, с какой проблемой в последнее время пришлось столкнуться клиенту (например, подготовка к экзаменам, размолвка с другом, вызов к доске на уроке). Как клиент может использовать ту или иную свою сильную сторону, чтобы избавиться от какой-либо из своих слабых сторон? Выполните задание, описанное ниже.

Пример:

Проблема: Иван испытывает трудности с подготовкой к экзаменам. Готовясь к экзаменам, он читает учебник, но плохо запоминает информацию. Он говорит, что наверняка провалится на экзаменах

Сильная сторона	Сочиняет песни
Слабая сторона	Не может запомнить информацию, готовясь к экзамену
Использование сильных сторон для компенсации слабых	Сочинить песню, которая поможет запомнить материал, необходимый для сдачи экзамена

Проблема

Сильная сторона

Слабая сторона

Использование сильных сторон для компенсации слабых

Сказать или промолчать?

Если нам в голову приходит та или иная мысль, это вовсе не значит, что мы обязаны высказать ее вслух. Прочитай приведенные ниже утверждения и реши, следует ли произнести их вслух или лучше промолчать.

	Сказать	Промолчать
Мне нравится твоя сегодняшняя прическа		
Зачем ты носишь эти очки?		
Почему у тебя такие кривые зубы?		
Мне нравятся другие твои туфли		
Хочешь поиграть со мной?		
Можешь помочь мне выполнить задание?		
Мне нравится цвет твоей юбки		
Добавь что-нибудь свое:		

Что значит быть хорошим другом

Дела значат больше, чем слова. О чем наши дела говорят нашим друзьям? Ознакомься с приведенным ниже списком и реши, насколько каждое из перечисленных действий соответствует понятию “хороший друг”.

Хвалить собеседника	Хватать за руку	Перебивать	Кричать
Вторгаться в чужое личное пространство	Хлопать по плечу	Повышать голос	Внимательно выслушивать
Шуметь	Просить прощения	Терпеливо ждать своей очереди	Улыбаться
Говорить спокойным голосом	Проявлять терпение	Похлопывать собеседника по плечу	

Тот, кого можно считать хорошим другом	Тот, кого нельзя считать хорошим другом

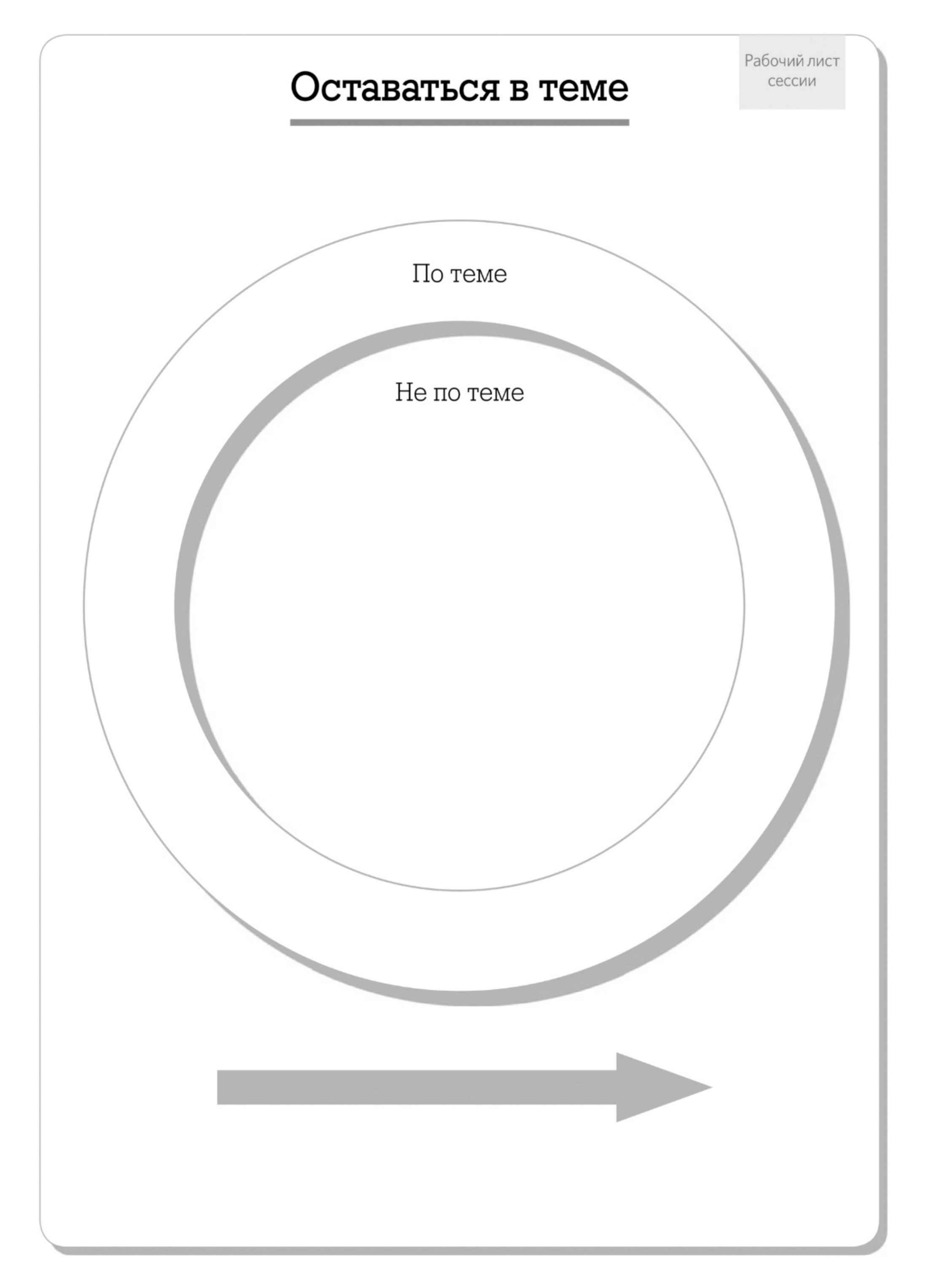
Оставаться в теме

Учитесь не уклоняться от темы. Разговаривая с другими людьми, обсуждая с ними какую-либо проблему, важно не сбиваться на посторонние предметы. Практикуя во время сессии умение оставаться в теме, используйте схему, представленную на следующей странице. Вырежьте стрелку. Попробуйте вести разговор на какую-то определенную тему. Пусть клиент решит, были ли те или иные высказывания, сделанные вами в ходе разговора, "по теме" или "не по теме". Пусть он установит стрелку в соответствующее положение на круге.

Вам следует направлять разговор и время от времени вставлять высказывания "не по теме", проверяя, способен ли клиент выявлять их. После высказывания "не по теме" сделайте высказывание "по теме", чтобы смоделировать ожидаемые навыки. Обсудите способы оставаться "в теме", разговаривая с преподавателями, членами семьи или друзьями. Такая визуализация может применяться воспитателем для домашней работы над совершенствованием навыков ведения разговора ребенком.

Оставаться в теме

Рабочий лист сессии



Границы

При общении с другими людьми важно понимать личные границы и личную неприкосновенность. В этом упражнении рассматриваются темы, на которые уместно вести разговор с теми или иными людьми, и темы, не подходящие для разговора.

	То, о чем я могу говорить	То, о чем мне не следует говорить
Члены моей семьи		
Друзья		
Учителя, другие люди, работающие в моей школе		
Знакомые мне люди (например, священник, наставник, врач, медсестра)		
Представители власти (например, полицейский, охранник)		
Незнакомцы (например, случайный человек на улице, человек, с которым я познакомился в Интернете)		

Рабочий лист сессии

Насколько серьезна моя проблема

Когда дома или в школе возникают проблемы, подчас они кажутся неразрешимыми. Чаще всего, однако, эти проблемы не так уж сложны и неразрешимы, как может показаться на первый взгляд. В моменты паники клиенту бывает трудно взглянуть на возникшую проблему более широко. Это упражнение поможет клиенту создать опорную схему, которая даст ему возможность объективно оценить серьезность проблемы и способы ее решения. Во время сессии рассмотрите совместно с клиентом примеры проблем разных уровней сложности (простую, среднюю и сложную). Предоставьте клиенту возможность описать ход его действий для проблем каждого уровня сложности. Если понадобится, задавайте клиенту наводящие вопросы, например: "Как бы ты решил(а) проблему такого уровня сложности?" Или: "Когда у тебя возникает необходимость обратиться за помощью к другим людям?" Это упражнение может быть использовано в ходе терапевтических сеансов, а также вне их для решения реальных жизненных проблем.

Серьезная проблема! Мне нужна помощь!

Проблема среднего уровня

Незначительная проблема

Соответствует ли моя реакция возникшей проблеме?





Оцени уровень сложности своей проблемы от 1 (незначительная) до 10 (серьезная) ______________________________

____

Опиши свою проблему: ______________________________

____

Оцени свою реакцию от 1 (слабая) до 10 (острая) ______________________________

____

Опиши свою реакцию: ______________________________

____

Адекватна ли твоя реакция возникшей у тебя проблеме? ______________________________

____

Оценка затрат времени

Умение рационально распоряжаться своим временем — очень важное умение, особенно для невнимательных детей. Данное упражнение призвано помочь детям более рационально распоряжаться своим временем. Предложите ребенку оценить количество времени, которое понадобится ему для выполнения описанных ниже заданий. Затем попросите его выполнить каждое задание, отметив время, фактически затраченное на каждое из них. Обсудите, насколько точен был ребенок, оценивая количество времени на выполнение каждого задания. Внесите необходимые изменения или добавьте дополнительные задания, которые отвечали бы потребностям ребенка.
Необходимые материалы: шахматные часы.

Задание	Оценка количества времени, которое может понадобиться для выполнения задания	Фактическое время, затраченное на выполнение задания
25 подскоков на месте		
Дважды обойти комнату		
Повторить алфавит (в прямом или обратном направлении)		
10 раз прикоснуться к своим плечам, а затем к кончикам пальцев ног		
Трижды пройтись до ближайшей двери и обратно к своему стулу		

Рабочий лист сессии

Рабочий лист постановки целей

Цель: чего я хочу достичь?

1. Сколько времени мне может понадобиться для достижения моей цели?

2. Какие ресурсы мне могут понадобиться для достижения моей цели? (Например, поддержка со стороны родителей, поддержка со стороны психотерапевта, деньги, материалы, обучение.)

3. Какие этапы мне необходимо пройти для достижения моей цели?

	Требуемое количество времени (приблизительно)	Отметка о выполнении
Этап 1:	____________________	☐
Этап 2:	____________________	☐
Этап 3:	____________________	☐
Этап 4:	____________________	☐
Этап 5:	____________________	☐

Рабочий лист сессии

Визуализация отдаленных вознаграждений

Цель

Возможные препятствия

Вознаграждение в отдаленной перспективе

Какова твоя долгосрочная цель? ____

____

____

Какие этапы нужно пройти? ____

____

____

Какие препятствия могут возникнуть (например, психические, физические)?

____

____

Какая поддержка необходима для достижения успеха? ________________________

____

____

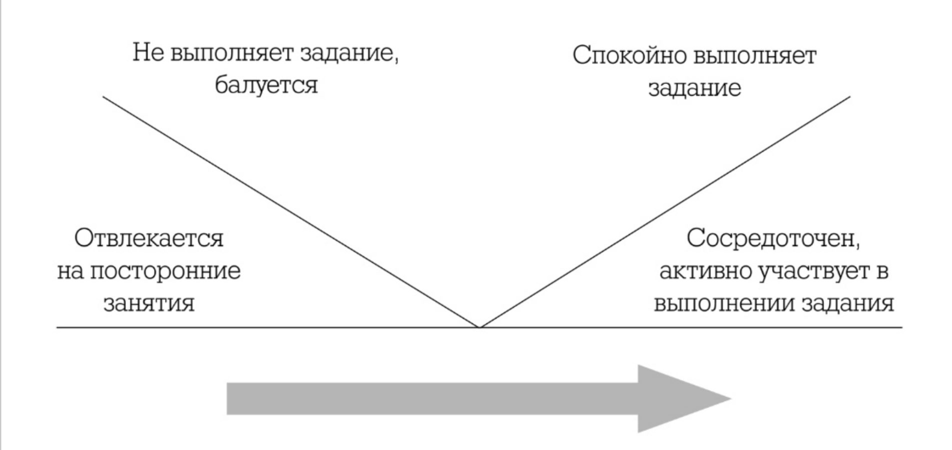
Какими могут быть вознаграждения в отдаленной перспективе? ________________

____

____

Рабочий лист сессии

Регулятор внимания



Вырежьте стрелку и прикрепите ее к регулятору внимания, чтобы клиенту было легче распознать свое поведение. Такой регулятор может быть использован в будущих сессиях в качестве наглядного напоминания об ожидаемом поведении.

Опишите, как выглядит и в чем заключается каждое состояние внимания.

1. Сосредоточен, активно участвует в выполнении задания

   Как выглядит: ________________________________

   В чем заключается: ________________________________

2. Спокойно выполняет задание

   Как выглядит: ________________________________

   В чем заключается: ________________________________

3. Не выполняет задание, балуется

   Как выглядит: ________________________________

   В чем заключается: ________________________________

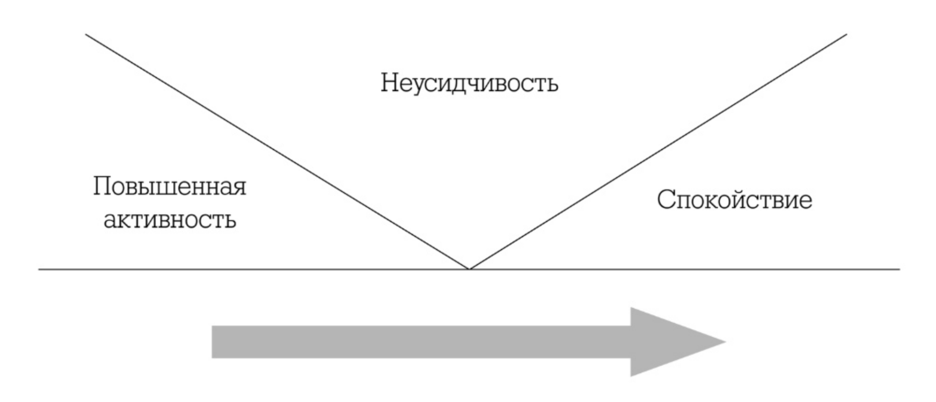
4. Отвлекается на посторонние занятия

   Как выглядит: ________________________________

   В чем заключается: ________________________________

Рабочий лист сессии

Регулятор активности



Вырежьте стрелку и прикрепите ее к регулятору активности, чтобы клиенту было легче распознать свое поведение. Такой регулятор может быть использован в будущих сессиях в качестве наглядного напоминания об ожидаемом поведении.

Опишите, как выглядит и в чем заключается каждое состояние активности.

1. Спокойствие

Как выглядит: ______________________________

Действие, оказываемое на клиента: ______________________________

Действие, оказываемое на других: ______________________________

2. Неусидчивость

Как выглядит: ______________________________

Действие, оказываемое на клиента: ______________________________

Действие, оказываемое на других: ______________________________

3. Повышенная активность

Как выглядит: ______________________________

Действие, оказываемое на клиента: ______________________________

Действие, оказываемое на других: ______________________________

Остановись и подумай! Управление импульсивностью

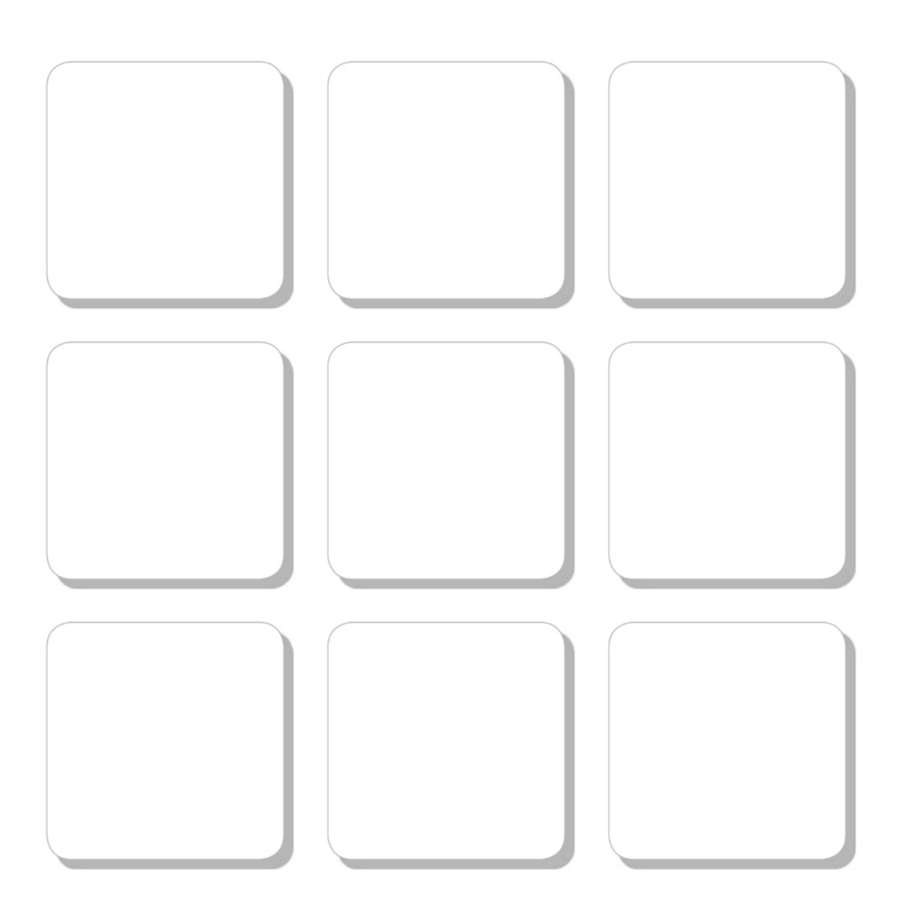
Вспомни случай, когда ты действовал(а) импульсивно (например, во время разговора с родителями или кем-либо из друзей или во время той или иной деятельности). Воспользовавшись приведенной ниже схемой, проанализируй эту ситуацию и ее последствия при двух вариантах развития событий: 1) если бы ты остановился(ась) и обдумал(а) свою реакцию; 2) если бы ты действовал(а) импульсивно, как и произошло в действительности.

Поведение или ситуация: ____

	Остановиться и обдумать ситуацию	**Действовать импульсивно, необдуманно**
Что ты скажешь?		
Какими будут твои действия?		
Что ты чувствуешь?		
Как будут реагировать другие люди?		

Разбиение задания на составные части

Подумай над каким-либо заданием, которое тебе предстоит выполнить. Разбей это задание на отдельные этапы и изобрази или кратко опиши каждый этап в квадратах ниже, используя по одному квадрату для описания каждого этапа. Завершив выполнение очередного этапа, сделай пометку в соответствующем квадрате — это поможет тебе сосредоточиться на выполняемом в данный момент задании.



Удалось ли тебе разбить большое задание на более мелкие этапы?

О чем ты обычно забываешь или что обычно упускаешь из виду? К чему это приводит?

Рабочий лист воспитателя

Карточки напоминания

Выявите вместе с ребенком ситуации, когда рассеянность порождает серьезные проблемы (например, в начале школьного урока или при выполнении домашнего задания). Используйте показанную ниже карточку (или карточки) в качестве напоминаний, которые помогут ребенку добиться бо́льших успехов в таких ситуациях. Ребенок может носить такие карточки у себя в кармане и просматривать их, прежде чем приступить к выполнению сложных для него заданий.

Начало школьного урока

1. Потянуться или встряхнуться, а затем занять свое место
2. Вынуть из портфеля нужные учебники, тетради и письменные принадлежности
3. Оставаться за партой
4. Поднять руку, если хочешь что-то сказать
5. При необходимости время от времени потягиваться или сжимать кистевой эспандер
6. Нарисовать в своем воображении какое-то спокойное место и сосредоточиться на учебе

Приступая к выполнению домашних заданий

1. Организовать спокойное место для выполнения домашних заданий, собрав в нем нужные учебники, тетради и письменные принадлежности
2. При необходимости воспользоваться наушниками
3. Выбрать, какое из домашних заданий будет выполняться первым
4. Делать перерывы в работе каждые 15 минут, используя для этого (если необходимо) таймер. Во время перерыва можно выполнить несколько физических упражнений или выпить воды
5. Проверить, все ли домашние задания выполнены
6. Сложить учебники, тетради и письменные принадлежности в предназначенном для этого месте

Какие проблемные моменты удалось выявить?

Удалось ли ребенку определить меньшие этапы, на которые следует разбить большое задание, чтобы облегчить его выполнение?

Удалось ли вам оказать помощь ребенку, когда он продумывал свои действия?

Периодически проверяйте вместе с ребенком, пользуется ли он такими карточками и насколько они помогают ему в работе

Когнитивная гибкость

Обучение искусству переключения с одного варианта решения на другой может оказаться непростой задачей для ребенка, не умеющего сосредоточиваться и преодолевать силу инерции. Это быстрое упражнение должно помочь ребенку научиться выслушивать указания старших, аккуратно работать и проявлять гибкость, когда старшие по каким-либо причинам изменяют ранее сформулированные указания. Это упражнение может выполняться по ходу сессии или в качестве домашнего задания. Вам или воспитателю понадобится два экземпляра соответствующего рабочего листа клиента. На первом этапе вы или воспитатель должны прочитать первый набор указаний, приведенных ниже. Зафиксируйте, сколько времени понадобится для выполнения первого этапа. Во время второго этапа эти указания изменятся, что должно заставить клиента проявить гибкость мышления. Зафиксируйте, сколько времени понадобится для выполнения второго этапа. После завершения этих этапов проанализируйте вместе с клиентом время и точность выполнения заданий. Какое из заданий оказалось для клиента более легким? Как вел себя клиент, когда его попросили выполнить это задание по-другому? Применял ли он какие-либо стратегии, которые помогли бы ему при изменении указаний?

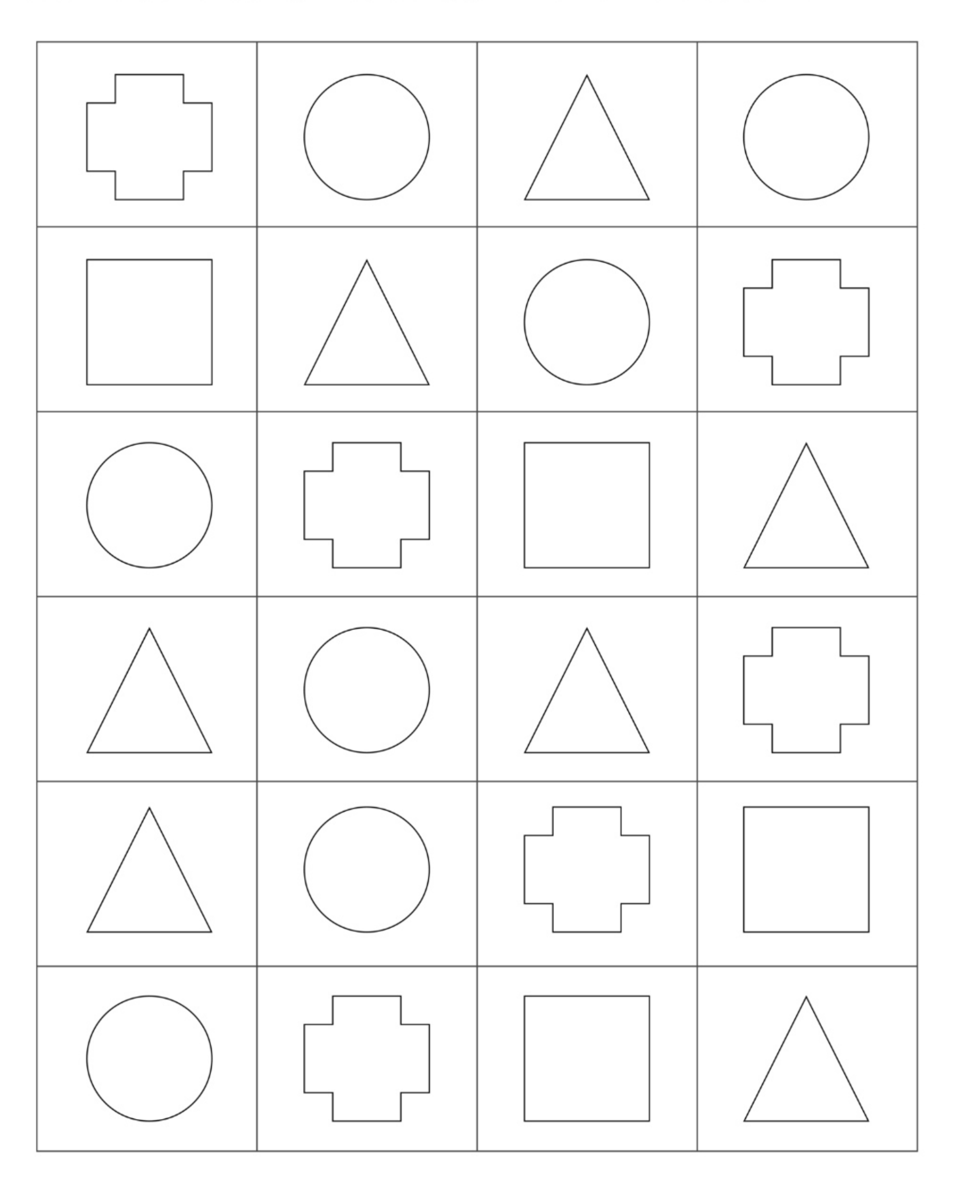
Первый этап. Внутри каждой окружности нарисуйте окружность. Внутри каждого квадрата нарисуйте квадрат. Внутри каждого треугольника нарисуйте треугольник. Внутри каждого креста нарисуйте крест.

Второй этап. Внутри каждой окружности нарисуйте квадрат. Внутри каждого квадрата нарисуйте окружность. Внутри каждого треугольника нарисуйте крест. Внутри каждого креста нарисуйте треугольник.

Рабочий лист воспитателя

Когнитивная гибкость

Засеките время, необходимое ребенку для выполнения этого упражнения.



Успокаивающее лото

Эта версия игры в лото является отличным способом отдохнуть. Вы, ребенок или его воспитатель можете использовать игровую ситуацию, чтобы организовать короткие разминочные паузы во время работы; клиент может и сам при необходимости прибегнуть к подобным разминочным действиям дома или в школе.

Напишите буквы на небольших листках бумаги и сложите каждый вчетверо. Перемешайте их в шляпе и попросите ребенка достать две записки. Назовите буквы и попросите ребенка выполнить соответствующее им задание (например, *И* и *И* — пять отжиманий).

Рабочий лист сессии

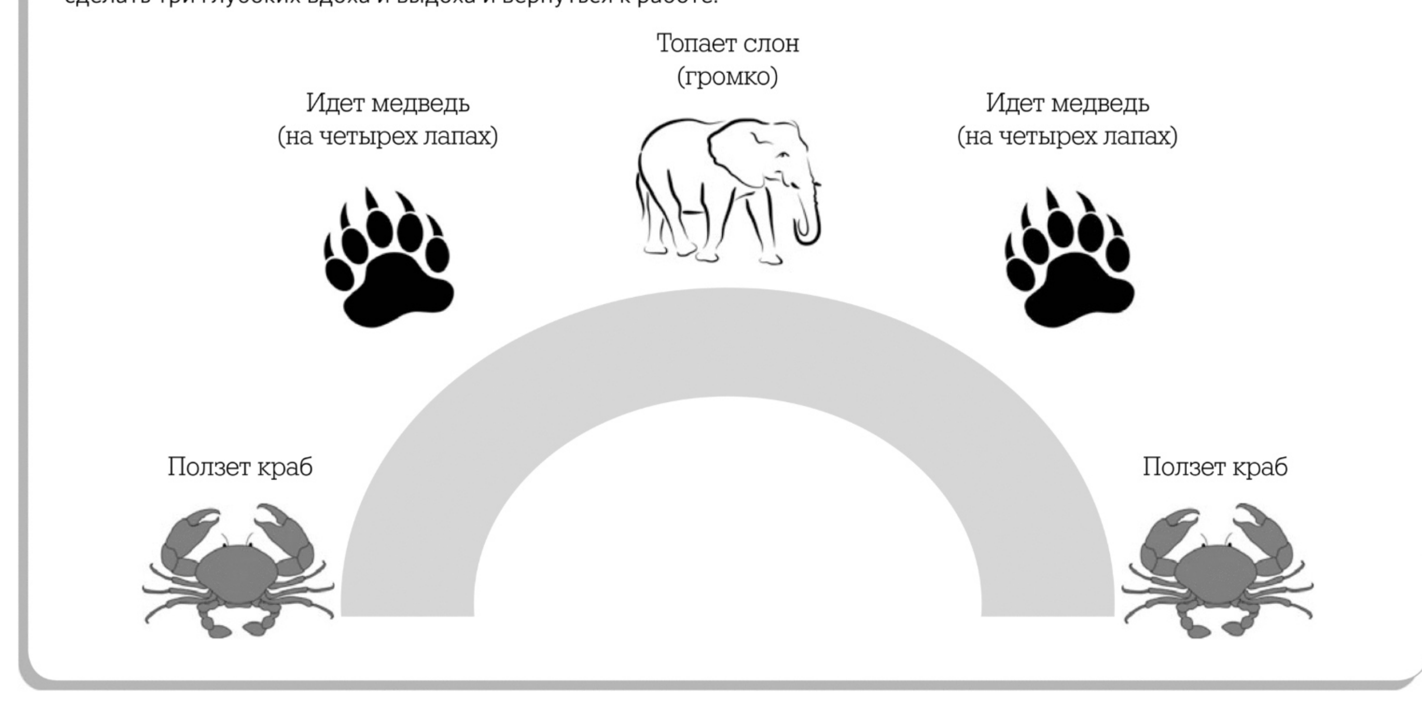
Успокаивающее лото

	Т	И	Х	О
И	20 широких махов руками перед собой	5 отжиманий от пола	15 подскоков на правой ноге	10 подскоков на месте
Г	5 раз прикоснуться к голове, плечам, коленям и кончикам пальцев ног	5 глубоких выдохов, как при надувании воздушного шарика	Руки на бедра, 20 секунд вращение бедрами	5 глубоких выдохов, как будто задуваешь свечи на именинном торте
Р	5 раз поднять и опустить правую руку, одновременно отводя в сторону левую руку	10 глубоких наклонов: исходное положение — руки над головой, при наклоне дотянуться руками кончиков пальцев ног	20 секунд маршировать на месте	20 широких махов руками назад
А	10 глубоких вдохов и выдохов	10 отжиманий от стены	20 нешироких махов руками вперед	20 раз поочередно поднять колени к груди

Рабочий лист сессии

Вообрази себя прогуливающимся животным

Сделайте активный перерыв в работе, который поможет ребенку перенаправить внимание и высвободить накопившуюся у него энергию. Предложите клиенту начать с тихих занятий и перейти к шумным, а потом опять вернуться к тихим. Сравните вместе с ребенком, как перемещаются разные животные. Кто из них двигается тише всех? Кто двигается более шумно, чем все остальные? Кто из них воспринимается ребенком ближе, чем все остальные? Попросите клиента сделать три глубоких вдоха и выдоха и вернуться к работе.



Рабочий лист сессии

Игры, в которых участвует все тело

Простые детские игры можно использовать для того, чтобы помочь ребенку высвободить накопившуюся у него энергию и вновь сосредоточиться на выполняемой им работе.

Красный свет, зеленый свет

Попросите ребенка перейти из одного конца комнаты в другой или пройти в конец коридора. *Зеленый свет* означает, что можно идти; *красный свет* означает, что нужно остановиться.



Статуя

Попросите ребенка принять позу какой-нибудь статуи. Воспользуйтесь секундомером, чтобы определить, как долго ребенок может сохранять неподвижность.

Встряхнись!

Играйте какую-нибудь мелодию, под которую ребенок мог бы танцевать, и время от времени останавливайте ее. Когда музыка прекращается, ребенок должен останавливать танец.



Тарелка здоровья

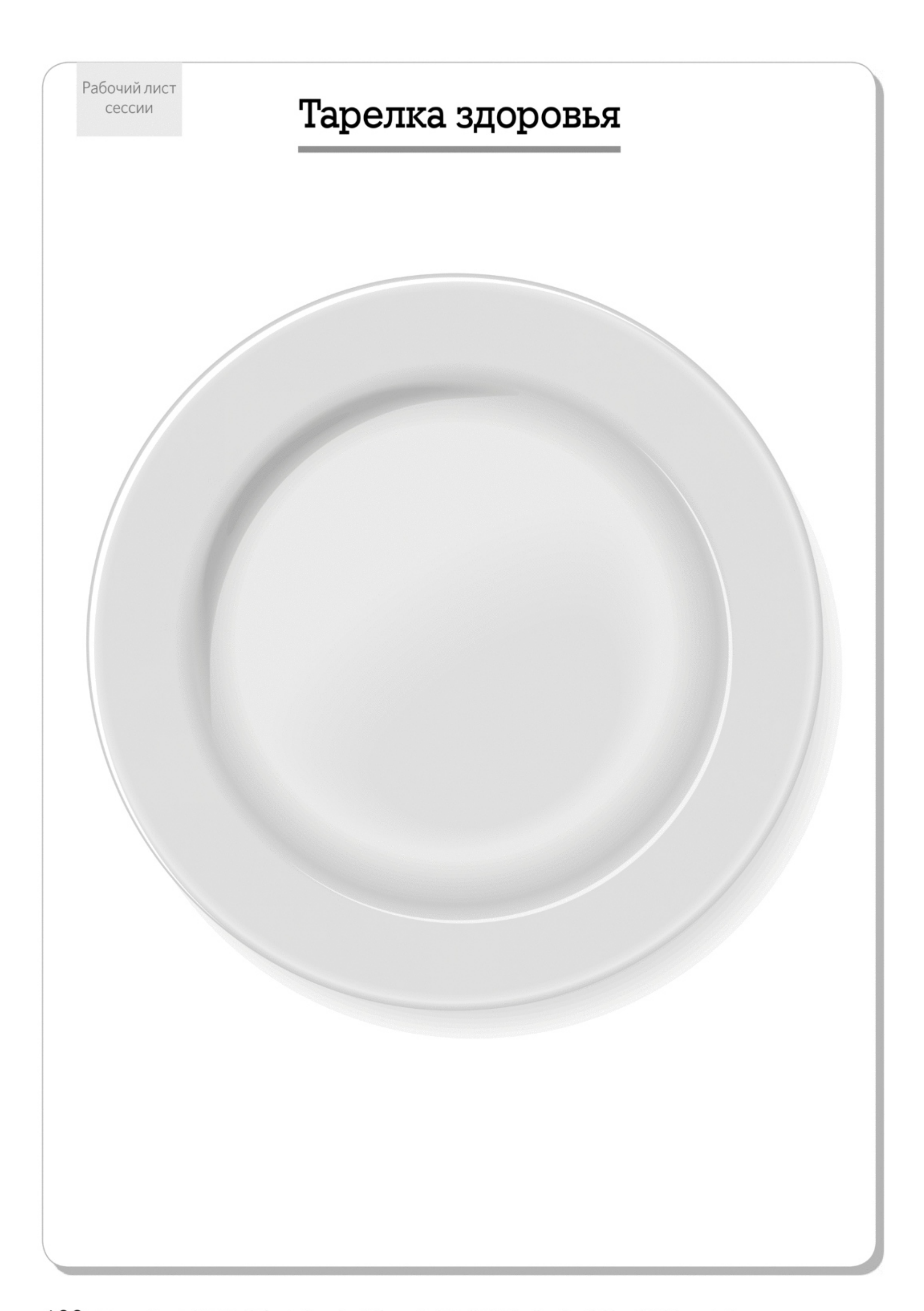
Упражнение “Тарелка здоровья” включает изображение тарелки (на следующей странице). Начните с обсуждения (вместе с ребенком и его воспитателем) примеров здоровой пищи и сбалансированного рациона питания в сравнении с теми или иными вариантами нездоровой пищи. Затем предложите клиенту наполнить “Тарелку здоровья” рисунками или журнальными вырезками с изображениями здоровой пищи.

Изготовьте еще один экземпляр “Тарелки здоровья” и повторите данное упражнение, в котором вместо здоровой пищи будет фигурировать здоровое поведение. Попросите клиента указать, в чем заключается здоровое поведение или добрые дела, а затем заполните вторую тарелку рисунками или журнальными вырезками с изображениями добрых дел. Подходящими примерами здорового поведения могут быть сон, физические упражнения или добрые отношения между людьми.

После выполнения этого упражнения обсудите с ребенком (и его воспитателем) важность здоровой пищи и здорового поведения, а также то, как они влияют на настроение, поведение и благополучие человека в целом. Попросите клиента указать, было ли ему легко отличать “здоровые” варианты от “нездоровых”. Обсудите случаи, когда клиент делал выбор в пользу “здоровых” (или, наоборот, “нездоровых”) вариантов, и воспринимаемые им различия в случае того или иного выбора.

Рабочий лист сессии

Тарелка здоровья



Повседневная физическая активность

Повседневная физическая активность важна для поддержания физического и психического здоровья. Какая физическая активность доставляет тебе удовольствие? Какая физическая активность присутствует в твоем расписании дня? Укажи, какой физической активностью ты будешь заниматься, и включи ее в свое расписание дня. Фиксируй свою физическую активность, указывая при этом свое самочувствие до, во время и после нее. Какие упражнения лучше всего помогают тебе сосредоточиться?

День	Тип физической активности	Время дня	Количество времени	Самочувствие до, во время и после физической активности

Рабочий лист сессии

Пора спать

Ребенок и его воспитатель должны совместно разделить время подготовки ко сну на ряд этапов. Выпишите эти этапы (в соответствии с предлагаемой ниже схемой) и укажите рядом с каждым из них время, которое на него отводится. В результате у вас получится график подготовки ко сну, соблюдение которого благотворно скажется на здоровье ребенка.

Пример:

1.	Вечерний душ	18:45
2.	Переодевание ко сну	19:10
3.	Чистка зубов, расчесывание волос	19:15
4.	Посещение туалета	19:20
5.	Чтение	19:25
6.	Глубокое дыхание, засыпание	19:40

Является ли действующий график подготовки ко сну удовлетворительным? Нужно ли добавить что-то в этот график, что способствовало бы укреплению отношений между ребенком и воспитателем?



ЭТАП: ВРЕМЯ:

1. ____________________

2. ____________________

3. ____________________

4. ____________________

5. ____________________

6. ____________________

Журнал позитивной саморефлексии

Каждый вечер размышляй в позитивном ключе над тем, как тебе удавалось в этот день сосредоточивать свое внимание на выполняемой работе или контролировать свои импульсы.

ДЕНЬ 1: ______________________________

ДЕНЬ 2: ______________________________

ДЕНЬ 3: ______________________________

ДЕНЬ 4: ______________________________

ДЕНЬ 5: ______________________________

ДЕНЬ 6: ______________________________

ДЕНЬ 7: ______________________________

Практика позитивного воображения: контроль и сосредоточенность

Какое событие дня было для тебя самым проблемным? Закрой глаза и вообрази себе это событие так, как если бы оно происходило сейчас; однако, вместо того чтобы испытывать дискомфорт, сейчас ты контролируешь ситуацию. Как это выглядит? Какие чувства это вызывает у тебя? Каким оказался бы результат, если бы ты мог контролировать свое поведение?

Опиши свои чувства:

____

____

Опиши событие:

____

____

____

____

Опиши свои мысли:

____

____

Опиши возможные результаты:

____

____

Чего мне удалось добиться

Составление списков помогает запомнить все дела, которые необходимо выполнить. Это особенно важно для тех, кто еще не научился эффективно распоряжаться своим временем и правильно организовывать свою работу. Добавь этот список в свое расписание дня или в дневник. Это поможет тебе никогда не забывать о том, что уже удалось сделать, и помнить о своих целях на будущее.

Моя долгосрочная цель: ________________________________

____

____

____

____

____

____

____

____

Что мне уже удалось сделать к этому времени: ____________________

____

____

____

____

____

____

____

____

____

ГЛАВА



Расстройства аутистического спектра

Аутизм представляет собой спектр расстройств; это означает, что клиенты могут обладать рядом сильных и слабых сторон в сферах социального функционирования, речи и стереотипного поведения, что требует индивидуального подхода к терапии. В этом разделе с позиций подхода целостного мозга рассматриваются такие целевые сферы, как общение, социальное функционирование и сенсорная интеграция. Представленные в рабочих листах упражнения, игры и графические схемы призваны помочь ребенку привнести смысл в окружающий мир, который временами может казаться ему чересчур сложным.

Когнитивные навыки, о которых рассказывается в этом разделе, предлагают социальные сценарии, основанные на самоподдержке, адаптации к переменам и осознанности сенсорной чувствительности, которые могут оказывать влияние на повседневную жизнь человека. Упражнения на выстраивание отношений позволяют клиентам рассматривать ту или иную ситуацию с разных точек зрения, выражать эмоции и вырабатывать осознанность в ходе общения. Упражнения на формирование компетенций призваны помочь ребенку в выявлении триггеров чувства тревоги, понимании персевирующего поведения и его влияния на внимание, а также отработке навыков совладания со сложными ситуациями. Далее на основе исследования личной толерантности к чувственным переживаниям, понимания влияния чувственных реакций на мышление и функционирование, а также составления планов совладания с такими реакциями осуществляется сенсорная интеграция.

Помните, что терпение играет важнейшую роль, когда приходится работать с детьми, обладающими уникальными, хотя зачастую ригидными мыслительными паттернами. Цель заключается в том, чтобы использовать приведенные здесь упражнения для того, чтобы обучать детей принимать изменения в их мыслительных паттернах. Одни навыки приобретаются достаточно быстро, другие требуют постоянной отработки и подкрепления. Сочетание упражнений со сценариями из реальной жизни облегчает перенесение полученных навыков за пределы терапевтической среды.

Позвольте представиться

Выстраивание новых отношений может оказаться весьма непростым делом, особенно для людей с социальными дефицитами. Боязнь чужого человека или элементарное непонимание социальных сигналов может сделать общение с незнакомцем настоящей пыткой. Это упражнение призвано помочь ребенку выработать уверенность в новой социальной обстановке путем применения определенных сценариев.

Социальные сценарии позволяют ребенку поддержать себя и помочь вступить в разговор. Предложите клиенту реализовать данный сценарий в ходе сессии, причем роль партнера по реализации этого сценария можете играть вы сами или его воспитатель. Укажите, с кем и при каких обстоятельствах клиент мог бы применять такой сценарий. Дополнительные упражнения могут включать модификации сценария, которые отражали бы особенности тех или иных ситуаций (например, школа, внешкольные занятия, встречи с друзьями и т.п.).

Рабочий лист сессии

Позвольте представиться

Меня зовут ____

Мне ____ лет. Я не такой(ая), как все, и довольно умен(умна).

Временами я мыслю не так, как другие, поэтому, пожалуйста, будьте терпеливы.

Я предпочитаю общаться посредством ______________________________

У меня очень хорошо получается ______________________________

Мне нравится заниматься ______________________________

Мне хотелось бы научиться ______________________________

Мне нелегко дается ______________________________

Временами меня отвлекают такие вещи, как ______________________________

Когда меня что-то расстраивает, я обычно ______________________________

Лучше всего я обучаюсь, когда ______________________________

____

Я хотел(а) бы, чтобы мне помогли с ______________________________

Я хотел(а) бы стать членом ______________________________

Спасибо, что выслушали меня.

Карта разговора

Поддержание разговора с другим человеком может оказаться непростым делом. Любой разговор состоит из нескольких этапов. Воспользуйся приведенной ниже картой, которая поможет тебе ориентироваться на разных этапах разговора. Опиши, что тебе следовало бы сказать и что тебе следовало бы делать со своим телом. Наконец, изобрази какой-нибудь символ или подыщи подходящий образ, который будет иллюстрировать каждый из этапов разговора или напоминать тебе о них.

Этапы	Что ты говоришь или делаешь?	Какие движения ты совершаешь или какие позы принимаешь?	Символ
Приветствие	“Здравствуй(те)”, “Привет”	Протяни руку своему собеседнику, установи зрительный контакт с ним	
Начало разговора	“Как дела?”, “Что нового?”		
Собственно разговор	Высказывайся поочередно со своим собеседником. Задавай вопросы по теме разговора. Старайся высказываться кратко и сообщать важные подробности		
Прощание	Скажи “До свидания”		

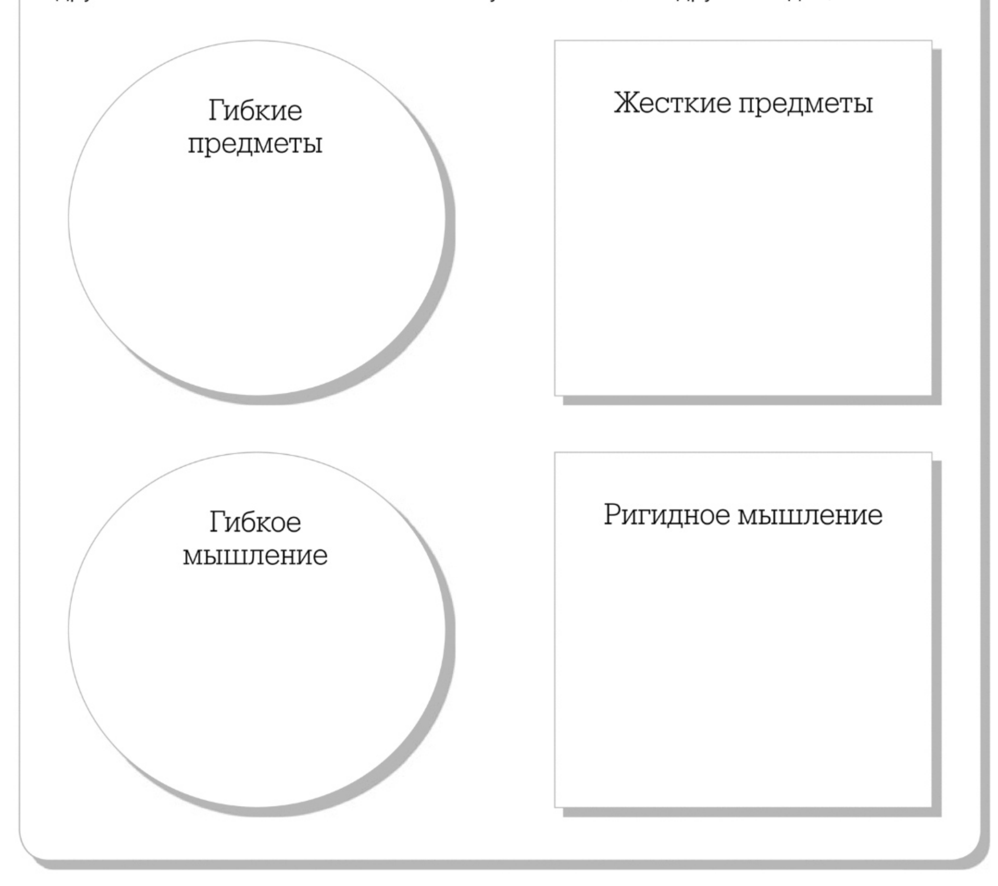
Инструменты ведения разговора

Применительно к каждому заголовку перечисли способы вступления в разговор и его поддержания. Перечисли слова или фразы, которые ты мог(ла) бы произнести, и опиши, как должно выглядеть твое тело. Этими инструментами можно воспользоваться, если общение с другими людьми дается тебе с трудом.

Приветствие	Высказывание какого-нибудь комплимента	Привлечение чьего-либо внимания
Задавание вопросов	**Предоставление точных ответов**	**Прощание**

Гибкое мышление или ригидное мышление

Что означает “гибкое мышление”? Обладающий им человек способен быстро приспосабливаться к переменам в своем окружении. Наоборот, ригидное мышление мешает человеку принимать изменения, а когда такой человек сталкивается с какой-либо трудностью, он неспособен адекватно реагировать на нее. В приведенных ниже формах перечисли гибкие и пластичные предметы (например, тесто, струна) и ригидные, или жесткие (например, камень, карандаш). Затем придумай примеры гибкого мышления (например, когда ты чем-то расстроен, то говоришь своему собеседнику, что его слова тебе неприятны, или терпеливо выслушиваешь мнение другого человека, даже если не согласен с ним) и ригидного мышления (например, когда ты чем-то расстроен, то напускаешься с бранью на другого человека или не желаешь выслушивать мнение других людей).



Что делать с изменениями привычного распорядка

Как ты реагируешь, когда в твой распорядок дня приходится вносить какие-то изменения? Имеется ли у тебя “план Б”? Заранее подготавливаясь к возможным изменениям, ты проявляешь более гибкий подход к решению своих жизненных проблем. Опиши свой распорядок дня, а затем подумай над тем, как ты будешь реагировать на возможные изменения плана своих действий.

Распорядок дня	Запасной план (“план Б”)

Предвидеть возможные перемены

В нашей жизни постоянно происходят какие-то перемены. Из-за этих перемен, на которые зачастую мы не можем повлиять, нам приходится менять распорядок дня. Несмотря на то что перемены вносят в нашу жизнь элемент неопределенности, наличие плана на случай перемен зачастую помогает ослабить стресс, который обычно ассоциируется с непредвиденными изменениями. Запиши свои реакции на представленные ниже ситуации, а затем используй их для реагирования на конкретную перемену в твоей жизни.

Практикуй перемены

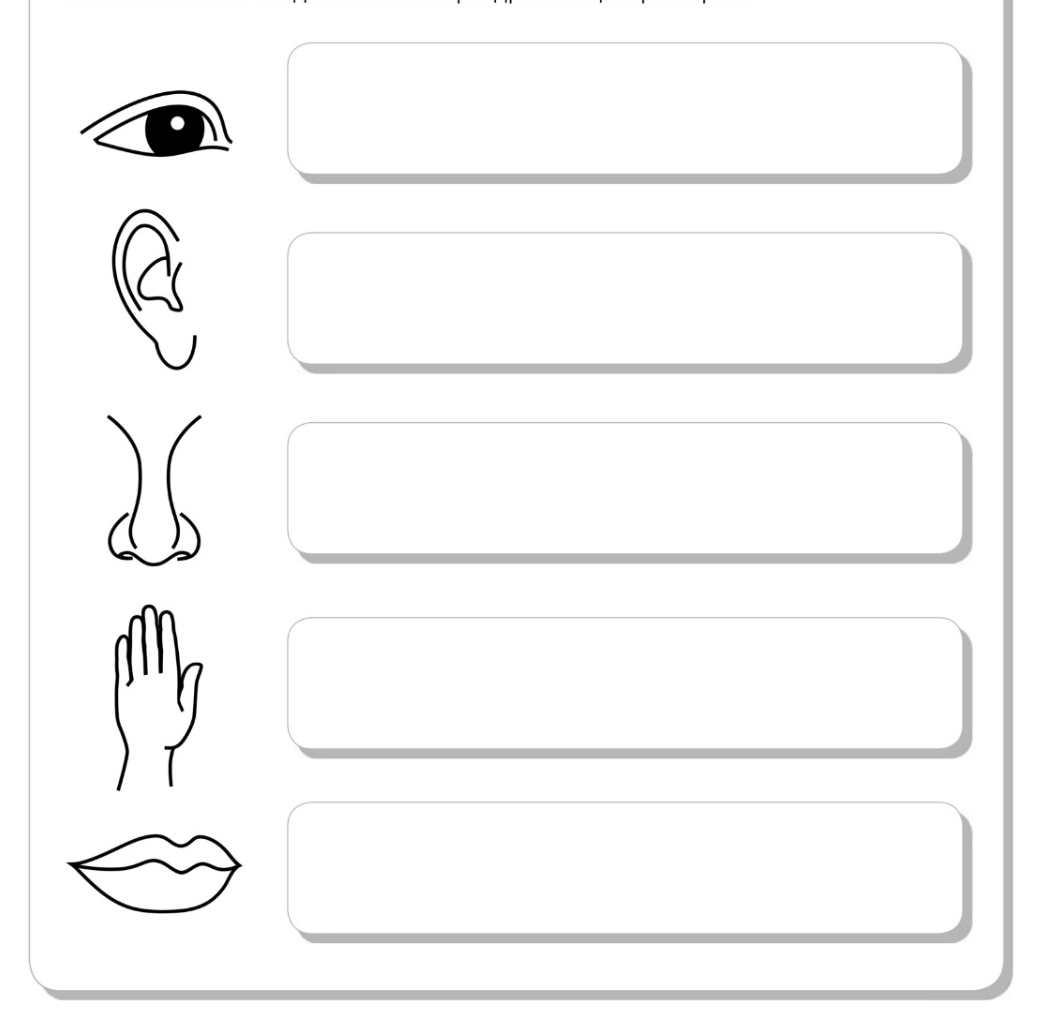
	Несущественная перемена (например, изменение расписания: сегодня отменен урок рисования)	**Умеренная перемена** (например, появление нового учителя)	**Серьезная перемена** (например, переезд в новый дом)
Какие чувства у тебя возникают в связи с этим?			
Как тебе удается контролировать себя?			
Что помогло бы тебе легче это перенести?			
Укажи что-нибудь хорошее, что может получиться в результате твоего принятия этой перемены			

Перемена в реальной жизни

В чем заключается перемена?	
Какие чувства у тебя возникают в связи с этим?	
Как тебе удается контролировать себя?	
Что помогло бы тебе легче это перенести?	
Укажи что-нибудь хорошее, что может получиться в результате твоего принятия этой перемены	

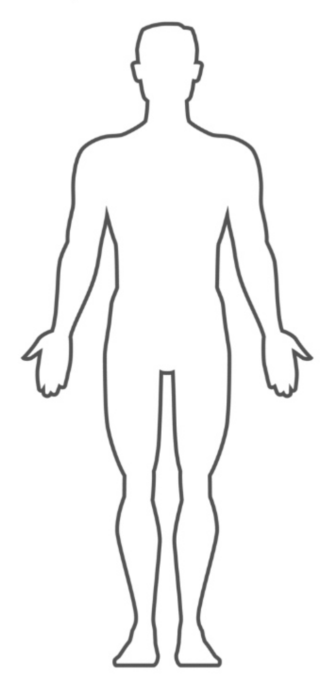
Профиль чувствительности

У разных людей различные уровни сенсорной толерантности. Важно осознавать свою чувствительность к воздействию тех или иных раздражающих факторов, чтобы заранее позаботиться о снижении их влияния. Если, например, тебя беспокоят громкие звуки, ты можешь воспользоваться шумозащищающими наушниками, когда оказываешься в местах с громкими звуками. Воспользуйся приведенной ниже схемой, чтобы указать, какие именно раздражающие факторы тебя беспокоят, а также самые типичные места, где может наблюдаться чрезмерное воздействие этих раздражающих факторов на твои органы чувств; подумай, как можно ослабить воздействие этих раздражающих факторов.



Сенсорная осознанность

Вспомни чувственные переживания, которые вызывали у тебя дискомфорт. Запиши эту ситуацию слева от рисунка фигуры человека, а справа опиши соответствующее воздействие или возникающие при этом ощущения. Затем определи, где именно в своем теле ты испытываешь это чувство. Чтобы показать, как именно ты испытываешь это чувство в своем теле, используй цвета, формы или образы. Обсуди, как можно было бы ослабить ощущение дискомфорта, возникающее при таких чувственных переживаниях.



Чувственное переживание	Воздействие	Что можно было бы сделать, чтобы ослабить это воздействие

Сенсорное избегание

Куда ты уходишь и что делаешь, сталкиваясь с дискомфортной сенсорной информацией? Адекватны ли твои реакции? Что ты делаешь, чтобы сохранить контроль над ситуацией? В приведенной ниже схеме перечисли сенсорные ощущения, вызывающие у тебя дискомфорт. Укажи свою типичную реакцию (положительную или отрицательную). Затем проведи мозговой штурм и придумай какой-то другой, более рациональный и здоровый способ реагирования на воздействие данного раздражающего фактора в будущем.

Сенсорное ощущение	Типичная реакция	Альтернативный подход
Пример: при работе над заданием одноклассники кашляют или шумят	**Пример:** сказать им, чтобы прекратили шуметь, разозлиться на них и в результате не выполнить задание	**Пример:** надеть наушники; попросить учителя пересадить тебя в более спокойное место

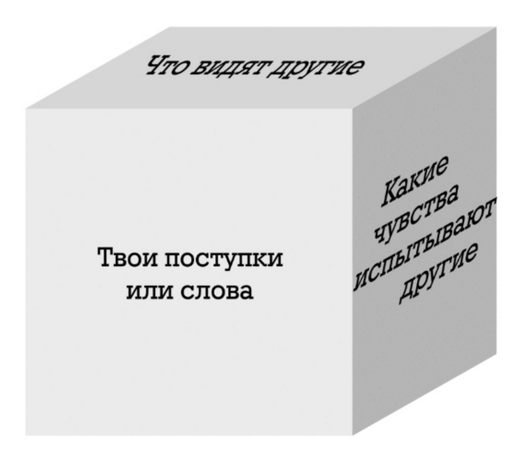
Встать на точку зрения другого человека

“Что ты сказал?” В этом упражнении тебе следует проанализировать недавнее общение с другими людьми. В “облаках” слева запиши, что говорил ты. В “облаках” справа укажи, как собеседники восприняли твои слова. Были ли это добрые слова, демонстрирующие твою готовность прийти на помощь, или это были слова, несущие в себе негативный подтекст? Проявил ли ты искренний интерес к соображениям и мыслям своих собеседников или продолжал гнуть свою линию, невзирая на то, что об этом подумают другие люди? Какого рода обратную связь ты получил от других людей?

Что я сказал	Что могли подумать другие люди

Умение посмотреть с разных сторон

Наши слова и поступки многомерны. Они могут оказывать влияние на людей вокруг нас в позитивном или негативном ключе. В таких случаях бывает полезно сделать шаг назад и проанализировать последствия наших слов и поступков. Тебе известно, как воспринимается готовность прийти на помощь или, наоборот, пренебрежительное или даже оскорбительное отношение к людям. Но к каким последствиям приводит то или иное отношение к другим людям? В приведенной ниже таблице укажи какие-то свои позитивные или негативные действия. Опиши, как выглядели эти твои поступки и как они подействовали на других людей.



Позитивные			**Негативные**		
Поступки или слова	*Что видят другие люди*	*Какие чувства могут испытывать другие люди*	*Поступки или слова*	*Что видят другие люди*	*Какие чувства могут испытывать другие люди*

Общие интересы

Время выполнить домашнее задание! Общение плодотворно, когда у обеих сторон сходные интересы. Выясни у кого-либо из членов своей семьи и у своего приятеля, чем они интересуются. Затем сравни их интересы со своими собственными. Что у вас общего? Если у вас разные интересы, задай дополнительный вопрос, чтобы узнать больше об интересах своего собеседника. Запиши результаты в приведенную ниже форму.

Интервью с членом семьи

Имя члена семьи: ______________________________

Что тебе интересно? ______________________________

____

Что у нас общего? ______________________________

____

____

Дополнительные комментарии ______________________________

____

Интервью с кем-либо из друзей

Имя друга: ______________________________

Чем ты интересуешься? ______________________________

____

Что у нас общего? ______________________________

____

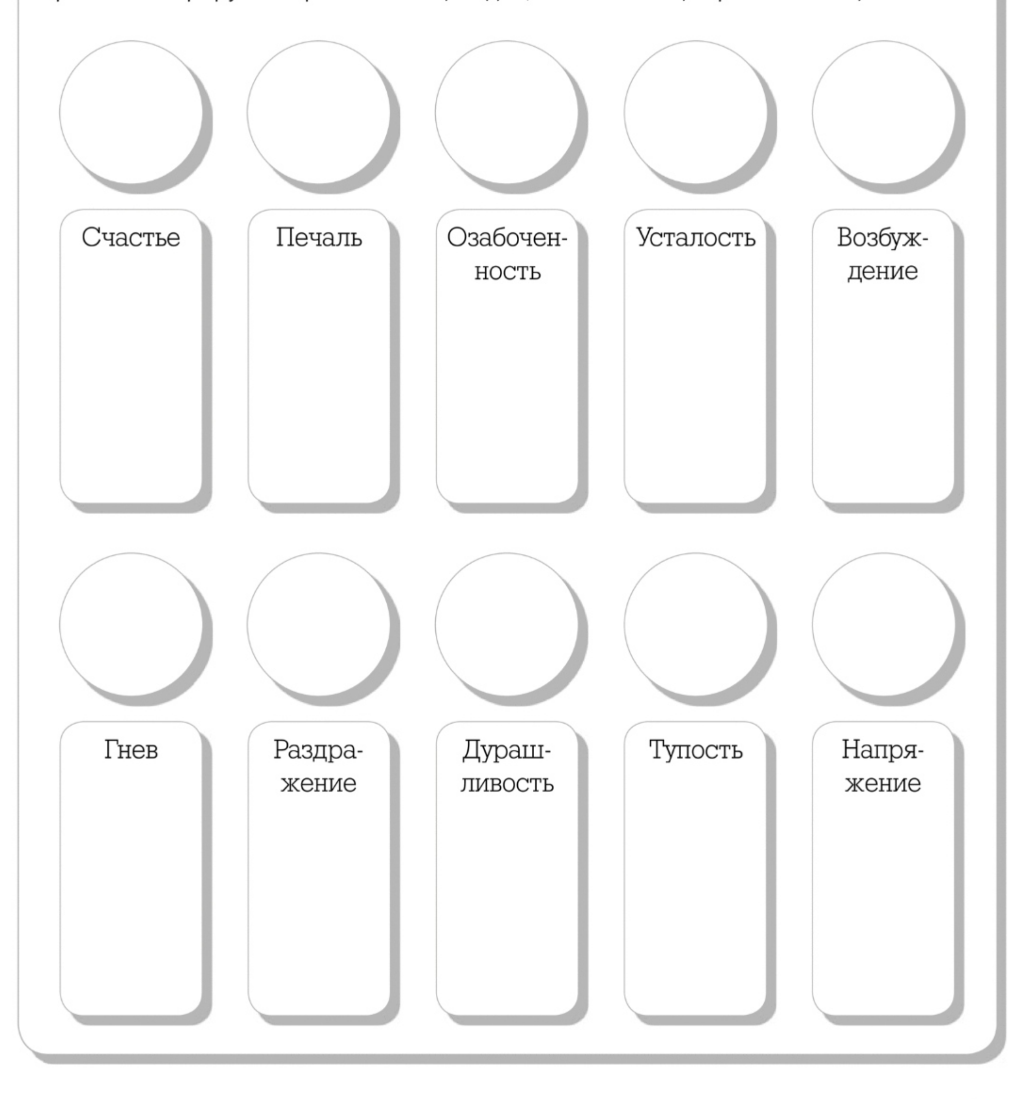
____

Дополнительные комментарии ______________________________

____

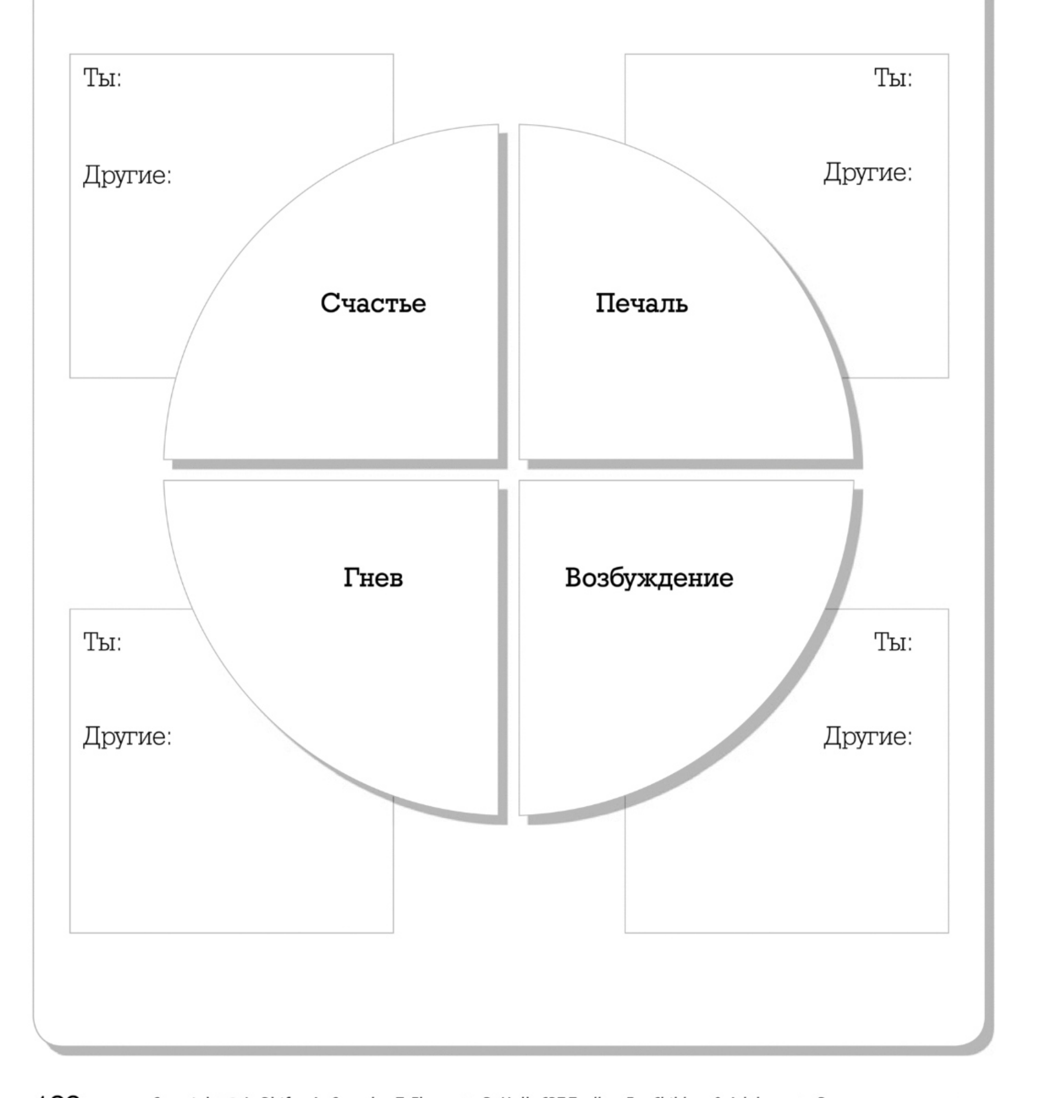
Краткий справочник эмоций

Составь что-то наподобие краткого справочника эмоций, с помощью которого ты расширишь свой эмоциональный словарь. Для перечисленных ниже эмоций изобрази внутри соответствующей окружности, как выглядит человек, испытывающий эту эмоцию, затем (ниже) опиши, в чем выражается и как ощущается каждая из эмоций. Чтобы тебе было легче изобразить ту или иную эмоцию, найди в Интернете или в каком-либо из журналов подходящие изображения, которые иллюстрируют выражения лиц людей, испытывающих разные эмоции.



Понимание эмоций

Внутри окружности напиши, как выглядит и как звучит каждая эмоция. В прилегающих прямоугольниках опиши какую-либо ситуацию, в которой ты испытывал(а) соответствующую эмоцию, а затем попытайся вспомнить случай, когда другие люди могли испытывать такую же эмоцию. Чтобы тебе было легче представить себе каждую из эмоций, можно воспользоваться подходящими изображениями из журналов или Интернета.



Измерим эмоциональную температуру

Разъяренный(ая)

Какие ощущения я испытываю при этом? ______________

Что я при этом делаю? ______________

Как я выгляжу? ______________

Какими могут быть действия других людей? ______________

Взволнованный(ая)

Какие ощущения я испытываю при этом? ______________

Что я при этом делаю? ______________

Как я выгляжу? ______________

Какими могут быть действия других людей? ______________

Возбужденный(ая)

Какие ощущения я испытываю при этом? ______________

Что я при этом делаю? ______________

Как я выгляжу? ______________

Какими могут быть действия других людей? ______________

Спокойный(ая)

Какие ощущения я испытываю при этом? ______________

Что я при этом делаю? ______________

Как я выгляжу? ______________

Какими могут быть действия других людей? ______________

Осознанная коммуникация

Когда в следующий раз у тебя будет напряженный разговор с хорошо знакомым тебе человеком, практикуй осознанность и наблюдай за его физическим и вербальным поведением. Обращай внимание на его осанку, принимаемые им позы, выражения его лица, тональность его голоса и его взаимодействие с окружающими его предметами. Обращай внимание на свое собственное вербальное и физическое поведение во время общения. Анализируй в процессе общения свои ощущения и потребности, а также то, как ты мог(ла) бы выражать их таким образом, чтобы поддерживать добрые отношения со своим собеседником. Если в процессе общения что-то показалось тебе непонятным, задавай уточняющие вопросы. Рассмотри следующий сценарий.

Джошуа пришел в класс, повесил одежду в свой шкафчик и уселся за парту. Он тотчас же принялся за бутерброд и параллельно приступил к выполнению домашнего задания. Его одноклассница и лучший друг, Мэри, пришла в класс сразу же после него. Мэри выглядела расстроенной и, казалось, недавно плакала. Это так не похоже на нее: Джошуа привык видеть Мэри спокойной и улыбающейся. Неожиданно Мэри разрыдалась, начала кричать и разбрасывать свои вещи по классу. Учителю никак не удавалось успокоить ее. Джошуа подошел к учителю и Мэри, чтобы выяснить, не может ли он чем-то помочь. Общими усилиями им удалось кое-как успокоить Мэри. Она объяснила, что ее мама сегодня утром проспала и не успела приготовить ей в школу бутерброды, хотя еще вечером обещала сделать это. Джошуа посочувствовал Мэри и предложил поделиться с нею своим завтраком. Мэри окончательно успокоилась, улыбнулась и поблагодарила Джошуа за заботу.

В этом сценарии Джошуа обратил внимание на вербальное и невербальное поведение Мэри. Он заметил, что у Мэри плохое настроение, и спросил, не может ли он ей чем-то помочь. Джошуа сумел понять настроение Мэри и предложил альтернативу ее поведению. Ниже приведен ряд открытых вопросов (на которые нельзя ответить односложно “да” или “нет”). Такие вопросы помогают создать благоприятную атмосферу и способствуют конструктивному диалогу в некомфортных ситуациях, которые подчас складываются между людьми, в целом симпатизирующими друг другу.

1. Как твое настроение?
2. Могу ли я чем-то тебе помочь?
3. Ты выглядишь ________________________. Я угадал(а) твои чувства?
4. Я слышал(а), ты сказал(а), что _______________. Так ли это на самом деле?
5. У нас возникли проблемы?
6. Все ли в порядке между нами?
7. У нас все хорошо?
8. Я заметил(а), что ___________________________. Может быть, ты хотел(а) бы обсудить со мной какую-то проблему?
9. Чем я могу помочь тебе в решении проблемы, которая беспокоит тебя?
10. Доволен(льна) ли ты тем, как идут твои дела?

Рабочий лист сессии

“Я”-утверждения

Обсуждение щекотливых и трудных вопросов с близкими людьми может еще больше осложниться, когда в этом оказываются замешаны эмоции. Иногда нам кажется, что нас не слышат или что нас обвиняют в том, чего мы никогда не делали. Цель “я”-утверждений заключается в том, чтобы выразить свои чувства и потребности в утвердительной форме и убедить своего собеседника в том, что ты не пытаешься обвинять его в чем-либо. “Ты”-утверждения могут создать у собеседника впечатление, будто его критикуют, что вызовет у него защитную реакцию и снизит готовность общаться с тобой в рассудительном и конструктивном ключе. Ты можешь использовать “я”-утверждения, когда чувствуешь себя уязвленным(ой), расстроенным(ой), обеспокоенным(ой), разгневанным(ой) или счастливым(ой). Важно почаще пользоваться позитивными “я”-утверждениями во время спокойного общения; это подготовит тебя к более напряженному общению. “Я”-утверждения обычно содержат некую задающую конструкцию, начинающуюся словом “я”, за которой следует описание твоего настроения. Затем ты сообщаешь о том, что случилось и как это повлияло на твое нынешнее настроение. В завершение ты сообщаешь о поведении, которое испортило тебе настроение, и говоришь, какой вариант решения оказался бы для тебя более предпочтительным, или предлагаешь какой-либо альтернативный вариант.

Примеры

Учитель: “Меня раздражает, когда во время урока вы обращаетесь ко мне без разрешения, когда вам вздумается. Мне кажется, что вы отвлекаете меня по пустякам. Я хотел бы, чтобы вы обращались ко мне только с моего разрешения”.

Друг: “Меня расстраивает, когда ты не обращаешь на меня внимания на перемене. Мне хотелось бы, чтобы ты заранее предупреждал меня, когда у тебя нет настроения, а не просто игнорировал меня”.

Родитель: “Меня беспокоит, когда ты не прощаешься со мной утром, уходя в школу, поскольку мне кажется, что ты за что-то злишься на меня. Мне хотелось бы, чтобы ты всегда говорил(а) мне «До свидания», даже если для этого тебе придется утром разбудить меня”.

Я чувствую ____________________

когда ________________________

потому что ____________________

Мне хотелось бы _______________

____

____

Проанализируй какую-либо недавнюю или предстоящую ситуацию с учителем, другом или родителем, когда тебе необходимо донести до них свои мысли или чувства. Воспользуйся представленным сценарием, чтобы изложить свои потребности эффективно и в позитивном ключе.

“Я”-утверждения против “ты”-утверждений

Прочитай приведенные ниже высказывания и проанализируй свои возможные реакции в случае, если бы эти упреки были высказаны в твой адрес кем-либо из друзей или членов семьи. Проанализируй, какое впечатление такие же высказывания могли бы произвести на твоих друзей или членов твоей семьи. Запиши свои соображения на этот счет в приведенную ниже таблицу. В последнем столбце измени сказанное в первом столбце таким образом, чтобы минимизировать неприятное впечатление, и изложи свою мысль с помощью “я”-утверждений.

“Я”-утверждение	Каково твое впечатление от этого высказывания? Какое впечатление это высказывание могло бы произвести на других людей?	“Ты”-утверждение
Ты никогда не слушаешь меня		
Ты ужасно меня злишь		
Почему ты всегда кричишь на меня?		
Ты ничтожество!		
Ты никогда не делаешь выбор в мою пользу		
Ты не любишь меня		
Ты ненавидишь меня		
Ты всегда говоришь мне гадости		
Ты все делаешь не так, как надо		
Почему ты доставляешь мне проблемы?		
Какое тебе дело до этого?		

Это действительно катастрофа?

Проанализируй шесть уровней серьезности проблемы и приведенные ниже примеры, затем придумай для каждого уровня две другие возможные проблемы и запиши их.

КАТАСТРОФИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ
Тебе точно требуется помощь кого-то из взрослых

- В доме пожар
- Кто-то получил серьезную травму, и его нужно срочно доставить в больницу
- ______________________
- ______________________

КОЛОССАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА
Ты можешь ее решить, но тебе необходима серьезная помощь

- Ты заблудился(ась)
- Ты дерешься с кем-то
- ______________________
- ______________________

СЕРЬЕЗНАЯ ПРОБЛЕМА
Ты можешь ее решить, но тебе нужна помощь

- Кто-то постоянно испытывает твое терпение
- У тебя не ладится с учебой
- ______________________
- ______________________

ПРОБЛЕМА СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ
Ты можешь ее решить, но тебе требуется помощь

- Ты болен(льна), устал(а) или голоден(на)
- Кто-то постоянно дразнит тебя
- ______________________
- ______________________

ПРОБЛЕМА
Ты в состоянии ее решить, но тебе понадобится небольшая помощь

- Тебе не удалось добиться желаемого результата
- Ты не победил в игре
- ______________________
- ______________________

НЕБОЛЬШОЕ ЗАТРУДНЕНИЕ
Ты можешь решить проблему самостоятельно

- Тебе нужно привести в порядок свое рабочее место
- Ты забыл(а) свое домашнее задание
- ______________________
- ______________________

Ожидаемое против неожиданного

Ожидаемое поведение — это предсказуемое и социально приемлемое поведение, которое помогает нам совершать общественно полезные поступки. Неожиданное поведение может препятствовать нашему успеху и заставляет других смотреть на нас искоса. Знание примеров приемлемого поведения помогает нам подготовиться к любым жизненным обстоятельствам и действовать успешно даже в самых неблагоприятных из них. Для каждой из перечисленных ниже ситуаций (в семье, в школе, с друзьями) напиши примеры ожидаемого и неожиданного поведения. Можешь ли ты указать схожие между собой варианты ожидаемого поведения в этих ситуациях? Воспользуйся "Банком примеров поведения" или придумай свою собственную версию.

Дома

Ожидаемое поведение	Неожиданное поведение

В школе

Ожидаемое поведение	Неожиданное поведение

С друзьями

Ожидаемое поведение	Неожиданное поведение

Банк примеров поведения

Приветствовать друзей при встрече	Толкать одноклассников	Слушать учителя
Громко разговаривать в классе	Доделать работу до конца	Говорить поочередно с собеседником
Смотреть на собеседника	Сидеть на своем месте	Нецензурно выражаться
Придерживаться правил	Помогать друзьям	Содержать в чистоте свое рабочее место
Смеяться над ошибками других	Делиться с другими	Поднимать руку
Вести себя вежливо	Закрывать уши руками, когда кто-то говорит	Занимать чужое место
Прогуливаться в коридоре во время урока		

Анализ ожиданий

Сравни свои ожидания в отношении других людей с тем, чего ожидают от тебя. Обрати внимание на различия взаимных ожиданий в семье, в отношениях с друзьями и с учителями.

Какое поведение ты ожидаешь со стороны других людей?

Родители или попечители	Учителя	Друзья
(Например, тебя выслушают, о тебе будут заботиться)	*(Например, тебя будут учить, с тобой будут терпеливы)*	*(Например, с тобой будут общаться, примут тебя в игру)*

Какое поведение ожидают от тебя другие люди?

Родители или попечители	Учителя	Друзья
(Например, ты будешь придерживаться домашних правил, выполнять свои домашние обязанности)	*(Например, ты будешь придерживаться школьных правил, выполнять свои школьные обязанности)*	*(Например, ты будешь общаться с ними и играть с ними)*

Личное пространство

Личное пространство — это невидимая оболочка, окружающая твое тело. Когда ты разговариваешь с другими людьми, действуют определенные правила относительно того, насколько близко или далеко тебе следует находиться от своего собеседника в зависимости от того, насколько вы знакомы друг с другом. На приведенной ниже схеме укажи имена своих друзей, членов своей семьи и просто знакомых вам людей в тех зонах, которые кажутся тебе наиболее подходящими для каждого из них. Как ты воспринимаешь, что эти люди находятся в разных зонах?



Интимная зона

Члены семьи и самые близкие друзья

Почти касаются тебя

Личная зона

Люди, которых ты хорошо знаешь

На расстоянии вытянутой руки

Социальная зона

Люди, с которыми ты не очень хорошо знаком

На расстоянии 1–1,5 метра

Публичная зона

Люди, произносящие речь или разговаривающие в группе

Свыше 1,5 метра

Громкость голоса

Личная громкость — это уровень громкости голоса человека. Личная громкость — характеристика, о которой всегда следует помнить, поскольку, если ты говоришь слишком тихо или, напротив, слишком громко, у окружающих это может вызывать дискомфорт.

Ознакомься с приведенным ниже списком ситуаций. Отметь вариант, который соответствует уровню громкости голоса, уместному для каждой ситуации.

Ситуация	Тихий	Средний	Громкий
Работа с товарищем в классе	❑	❑	❑
Занятия в библиотеке	❑	❑	❑
Поддержка любимой спортивной команды во время матча	❑	❑	❑
Игра дома	❑	❑	❑
Игра на улице	❑	❑	❑
Когда кто-то в доме спит	❑	❑	❑
Разговор по телефону	❑	❑	❑
Посещение супермаркета	❑	❑	❑
Просмотр фильма	❑	❑	❑
Поездка в автобусе	❑	❑	❑
Разговор в обеденное время	❑	❑	❑

Выбери три ситуации из тех, которые перечислены выше, и объясни, почему ты отдал(а) предпочтение тому или иному уровню громкости.

1. Ситуация: ______________________________

Почему: ______________________________

2. Ситуация: ______________________________

Почему: ______________________________

3. Ситуация: ______________________________

Почему: ______________________________

Уместные прикосновения

Прикосновение может быть одной из форм общения. Если, например, кого-то похлопали ладонью по спине, это обычно означает одобрение действий данного человека. Если, однако, человеку отвесили подзатыльник, это обычно означает, что он совершил какой-то нехороший поступок (например, разозлил того, кто дал ему подзатыльник).

Ознакомься с приведенными ниже примерами физических прикосновений. Реши для себя, был ли такой тип физического прикосновения уместным или неуместным в данной ситуации. Если ты пометил(а) какие-то из физических прикосновений как уместные, напиши, в отношении кого ты мог(ла) бы их применять.

	Уместный	Неуместный	В отношении кого я мог(ла) бы применять такое прикосновение
Жест одобрения, когда два человека поднимают руки и хлопают друг друга ладонями	❑	❑	
Надвигаться всем телом на другого человека	❑	❑	
Сильно ударить по какой-либо части тела человека	❑	❑	
Приобнять человека	❑	❑	
Наподдать человеку коленкой	❑	❑	
Ущипнуть человека	❑	❑	
Взять человека за руки	❑	❑	



Рабочий лист воспитателя

Журнал персевераций[1]

Используйте этот журнал ежедневно, отмечая в нем персеверирующие действия ребенка и их частоту. Это поможет вам выяснить, как часто ребенок совершает такие действия.

ВРЕМЯ *(например, 07:00–07:15)*	**ДЕЙСТВИЕ** *(например, многократное повторение одного и того же вопроса)*	**ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ** *(например, чувство тревоги в связи с приближением какого-то события)*

[1] Персеверация — устойчивое повторение фразы, деятельности, эмоции, ощущения, например, упорное повторение какого-либо слова в устной или письменной речи. — *Примеч. ред.*

Информация о персеверациях

Рабочий лист сессии

Ответьте на поставленные ниже вопросы, чтобы собрать дополнительную информацию о персеверирующих действиях ребенка. Это упражнение может быть выполнено в ходе сессии и дома. Используйте это упражнение во время какого-либо случая персевераций или после него, что поможет вам разработать план дальнейших действий. Повторяйте это упражнение столько раз, сколько потребуется, обращая внимание на картину действий ребенка, пусковые механизмы и стратегии, позволяющие избавиться от персевераций.

В чем заключается персеверирующее поведение?

Какие эмоции являются причиной персеверирующего поведения? (Например, стресс, беспокойство, страх и т.п.)

Чего достигает клиент, совершая такое поведение? В чем заключается успокаивающий эффект такого поведения?

Как другие реагируют на такое поведение?

Когда персеверация прекращается?

Укажите более приемлемый вариант поведения ребенка, которое обеспечит ему такой же уровень комфорта

План действий по преодолению персевераций

Рабочий лист “План действий по преодолению персевераций” поможет вам собрать информацию о персеверационном цикле клиента. Выявите любые характерные темы или ощущения. Используйте эту информацию для разработки плана распознавания трудноопреодолимых персевераций и замещения болезненных мыслей их здоровыми альтернативами. Обсудите стимулирующие воздействия или ситуации, которых, возможно, следовало бы избегать, чтобы ослабить стресс или другие неприятные чувства, которые приводят к персеверирующему поведению ребенка.

Во время сессии коснитесь темы персеверации в разговоре с клиентом и помогите ему наглядно определить такое поведение (например, как оно выглядит, на что похоже и т.п.). Выполните это упражнение с клиентом во время терапевтической сессии, чтобы удостовериться в понимании им проблемы. Возможно, вам придется подготовить дополнительные распечатки этого упражнения, чтобы клиент взял их домой. Попросите клиента и его попечителя выявлять в течение следующей недели любое персеверирующее поведение и заполнять рабочий лист каждый раз, когда будет замечено какое-либо новое такое поведение. Проанализируйте этот рабочий лист на очередной сессии, а также просматривайте его столько раз, сколько потребуется для того, чтобы оценить достигнутый прогресс.

План действий по преодолению персевераций

Возникают ли у тебя повторяющиеся, или персеверирующие, мысли, которые отвлекают от выполнения тех или иных заданий? Используй этот рабочий лист, чтобы определить персеверирующее поведение, которое отвлекает тебя от выполнения текущих заданий. Спроси у своего психотерапевта и попечителя, как такое персеверирующее поведение выглядит и воспринимается ими. Затем обсуди с ними, как такое поведение может восприниматься окружающими.

Что я делаю раз за разом?

(Например, многократно задаю один и тот же вопрос, повторяю одну и ту же фразу, у меня многократно возникает одна и та же мысль, не могу избавиться от какого-то ощущения или назойливого ритма, звучащего внутри меня)

Какое чувство при этом у меня возникает?

(Например, гнев, досада, страх, отчаяние, беспокойство)

В каком месте своего тела я испытываю это чувство?

(Например, в животе, спине, шее, плечах, лице, руках, ступнях)

Как другие люди реагируют на меня?

(Например, отвечают на мои вопросы, просят остановиться, кладут руку мне на плечо, обнимают меня, кричат на меня, не обращают на меня внимания)

Какие чувства испытывают другие люди, наблюдая такие мои действия?

(Например, беспокойство, фрустрацию, гнев, удовольствие, смущение, страх, раздражение)

Как долго и как часто проявляется у меня такое поведение?

(Например, сколько минут, сколько раз повторяется)

Занятия, которые помогают успокоиться

Занятия, которые доставляют удовольствие и вызывают чувство комфорта, могут помочь расслабиться. Полезно прибегать к такого рода занятиям на регулярной (или даже ежедневной) основе. Особенно важно выполнять физические упражнения, поскольку они приводят к выработке организмом эндорфинов, вызывающих чувство внутреннего комфорта и расслабления.

Отметь свои любимые занятия, а также добавь в этот перечень другие любимые занятия, которые отсутствуют в этом списке.

❑ Поднятие тяжестей	❑ Бег трусцой	❑ Упражнения на растяжку	❑ Езда на велосипеде
❑ Общение с приятелями по телефону	❑ Занятия йогой	❑ Плавание	❑ Туристические походы
❑ Лежать в траве, наблюдая за облаками	❑ Скалолазание, альпинизм	❑ Гребля	❑ Игра в баскетбол
❑ Получение приятных сообщений	❑ Прогулки на свежем воздухе	❑ Вождение автомобиля	❑ Игры с домашними животными
❑ Игра в боулинг	❑ Визит к другу	❑ Видеоигры	❑ Приготовление любимых блюд
❑ Просмотр кинокомедий	❑ Занятия медитацией	❑ Работа во дворе (например, стрижка газона)	❑ Работа в саду
❑ Шитье, вязание	❑ Посещение клубов по интересам	❑ Игра в теннис	❑ Шоппинг
❑ Прослушивание любимой радиостанции	❑ Просмотр телевизионных программ	❑ Уборка в своей комнате	❑ Ведение дневника
❑	❑	❑	❑

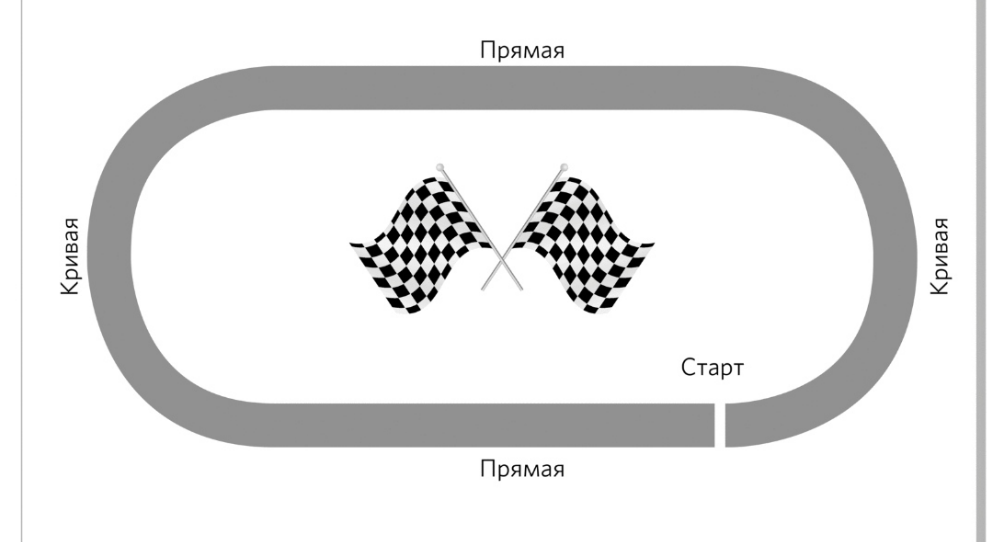
Правильное дыхание: разогреться или остыть

Разогрейся (чтобы активизироваться)

1. Установи кончик пальца на старт. Ведя пальцем по кривой, сделай глубокий вдох на шесть счетов.
2. Как только палец достигнет прямого участка дорожки, выдохни на четыре счета.
3. Продолжай вести пальцем по дорожке и дышать, пока твое тело и разум не придут в готовность к работе.

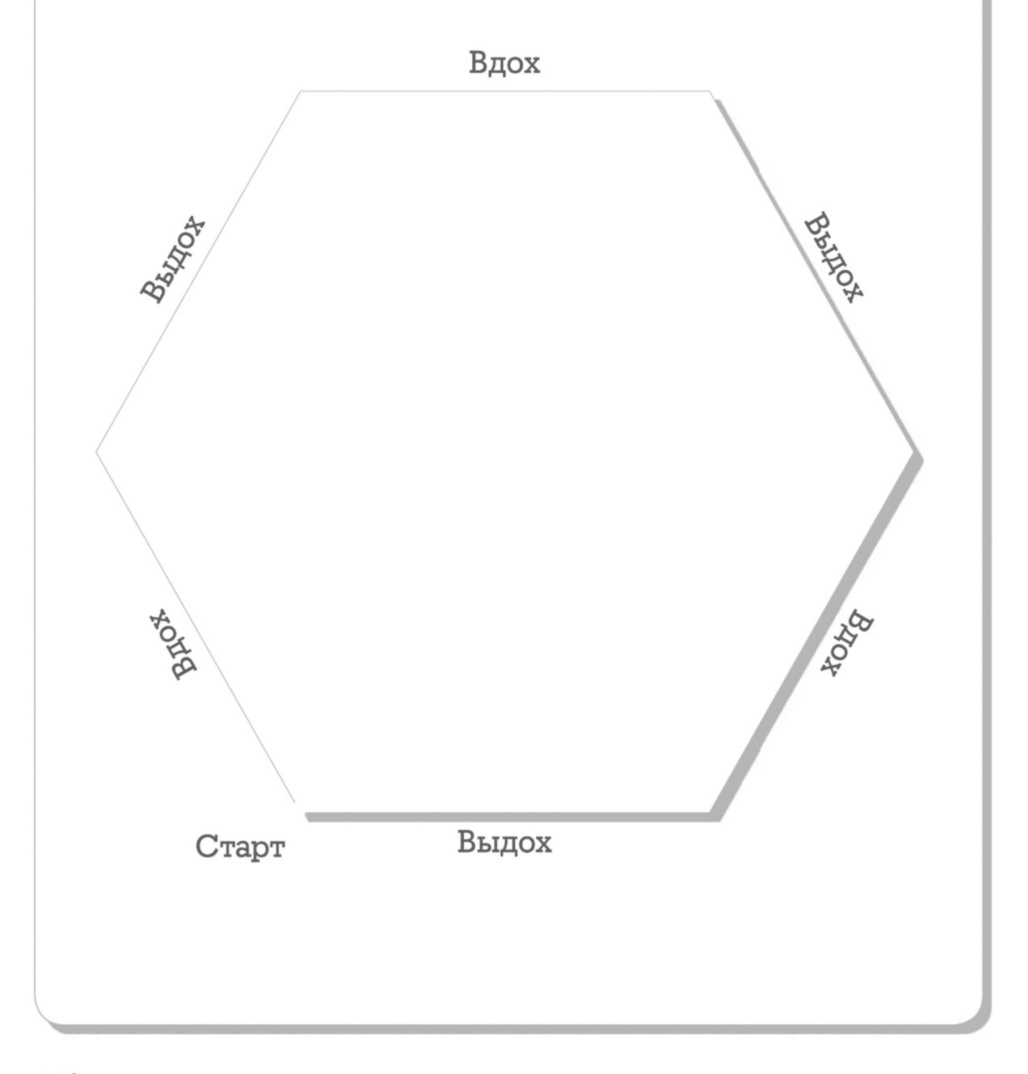
Остынь (чтобы успокоиться)

1. Установи кончик пальца на старт. Ведя пальцем по кривой, сделай глубокий вдох на шесть счетов.
2. Как только палец достигнет прямого участка дорожки, выдохни на четыре счета.
3. Продолжай вести пальцем по дорожке и дышать, пока твое тело и разум не успокоятся.



Визуальное дыхание

В показанном ниже шестиугольнике напиши успокаивающие слова или найди успокаивающие изображения, которые напомнят тебе о расслаблении. Затем попрактикуйся в дыхании. Обводи контур шестиугольника пальцем. Установи палец на старт и, считая до шести, сделай медленный и глубокий вдох. Затем, считая до шести, сделай медленный выдох. Продолжай водить пальцем и делать вдохи и выдохи до тех пор, пока твои тело и разум не успокоятся полностью.



Рабочий лист сессии

Чем я могу помочь?

Прочитай вслух приведенные ниже сценарии. **Подумай,** как ты мог(ла) бы помочь в каждой из этих ситуаций. **Проанализируй** свои соображения и **разыграй** соответствующую сцену с партнером, воспользовавшись выбранным тобою решением.

СЦЕНАРИЙ 1: твой отец готовит ужин, а ты сидишь за обеденным столом.

Твой отец говорит: "Ужин готов. Остается накрыть на стол и позвать членов семьи к столу".

Какие твои слова и действия были бы наиболее уместны в данной ситуации?

____

____

____

Твои рефлексии по поводу ПОСЛЕДСТВИЙ ТВОИХ СЛОВ И ДЕЙСТВИЙ

Помогли ли отцу твои слова и действия? **ДА** **НЕТ**
Если ответ был **да**, объясни, чем именно ты помог(ла) отцу?

____

Если ответ был **нет**, то что тебе *следовало бы* сказать или сделать? ____________

____

СЦЕНАРИЙ 2: во время перемены в школе ты замечаешь, что учитель убирает в классе.

Учитель говорит: "Работы так много, что боюсь не управиться!"

Какие твои слова и действия были бы наиболее уместны в данной ситуации?

____

____

____

Твои рефлексии по поводу ПОСЛЕДСТВИЙ ТВОИХ СЛОВ И ДЕЙСТВИЙ

Помогли ли учителю твои слова и действия? **ДА** **НЕТ**

Если ответ был **да**, объясни, чем именно ты помог(ла) учителю. ______________

____

Если ответ был **нет**, то что тебе *следовало бы* сказать или сделать? ____________

____

СЦЕНАРИЙ 3: вы с мамой едете на машине домой из супермаркета. Когда вы подъезжаете к дому, мама говорит: "У нас очень много пакетов, у меня рук не хватит!"

Какие твои слова и действия были бы наиболее уместны в данной ситуации?

____

____

____

Твои рефлексии по поводу ПОСЛЕДСТВИЙ ТВОИХ СЛОВ И ДЕЙСТВИЙ

Помогли ли маме твои слова и действия? **ДА** **НЕТ**

Если ответ был **да**, объясни, чем именно ты помог(ла) своей маме. ____________

____

Если ответ был **нет**, то что тебе *следовало бы* сказать или сделать? ____________

____

У меня есть ВЫБОР

Заполни пустые квадраты описаниями стратегий, которые помогут тебе в случаях, когда ты начинаешь нервничать, испуган(а), расстроен(а) или испытываешь чувство отчаяния. Верхние квадраты содержат описания некоторых идей, которыми ты мог(ла) бы воспользоваться. Носи эту карточку с собой: она поможет тебе вспомнить об этих стратегиях в случаях, когда нужно будет прибегнуть к ним, чтобы сохранять спокойствие и хладнокровие.

Сесть и сосчитать до 10

Представить себе какое-нибудь тихое и безопасное место

Сказать учителю, что мне нужно выйти из класса на несколько минут

Какое действие поможет мне чувствовать себя лучше?

Попросить о помощи

Сделать медленный вдох и выдох

Просьба о помощи

Знаешь ли ты, в каких случаях следует просить о помощи? Многие проблемы ты можешь решить самостоятельно, но к решению некоторых проблем приходится привлекать других людей. Ознакомься с проблемами, перечисленными ниже. Определи, насколько серьезна каждая из этих проблем, кто может тебе помочь в решении проблем, которые ты не можешь решить самостоятельно, и как попросить этих людей о помощи.

Проблема	Какова серьезность данной проблемы?	Кто может помочь мне?	Как попросить о помощи?
Радио играет чересчур громко			
Ты потерялся(ась) в большом городе			
Ты потерял важный материал для школы			
У твоего велосипеда проколота шина			
Во время урока у тебя сломалась ручка			
Ты заметил(а) пожар в соседнем доме			

Рабочий лист сессии

Игра в эмоциональный контакт

1. Вырежи приведенные ниже карточки с названиями эмоций и положи их в банку или шляпу.
2. Вытяни одну из карточек.
3. Попытайся изобразить соответствующую эмоцию.
4. Дополни незаконченное предложение, используя название эмоции, написанное на выбранной тобой карточке.

Я чувствую ______________________________ , когда...

Радость	Смущение	Растерянность
Гордость	Подавленность	Нервозность
Зависть	Одиночество	Разочарование
Потрясение	Вину	Робость

Найди друга

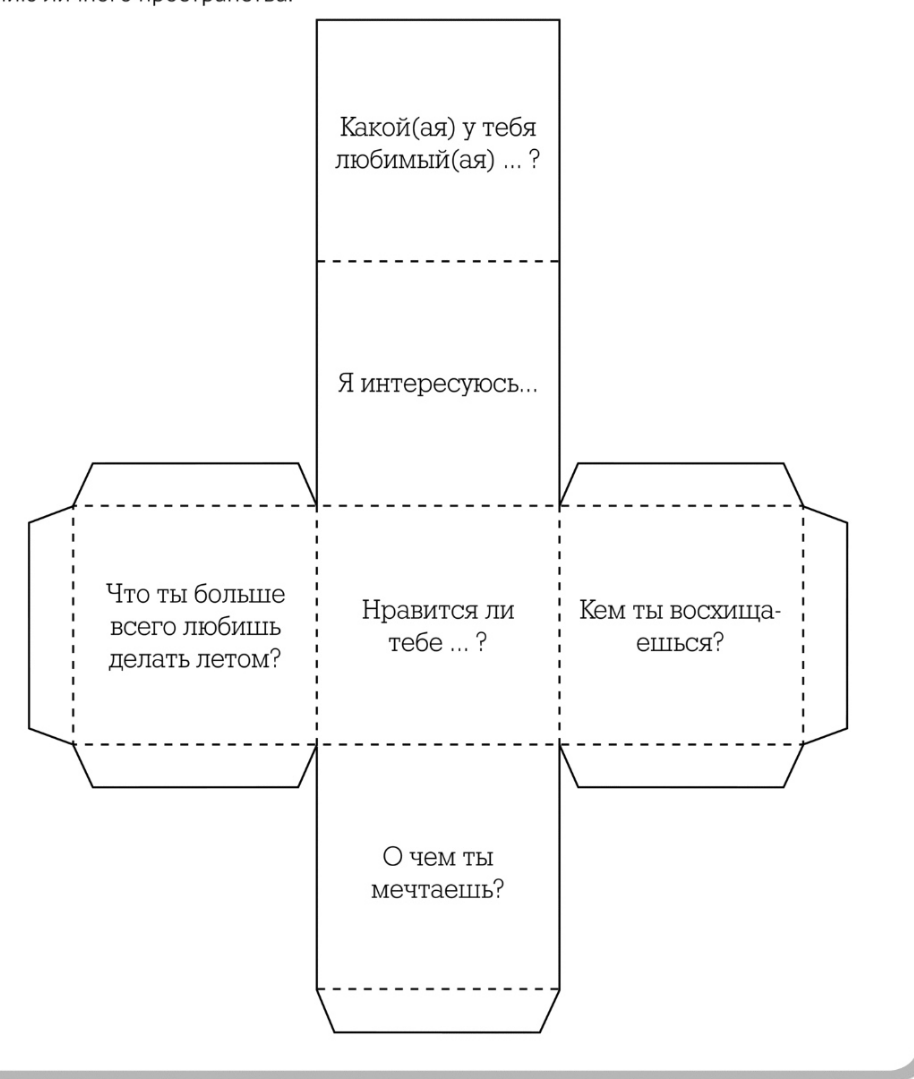
Начать разговор бывает нелегко, но обычно у людей бывают какие-то общие интересы. Цель этой игры заключается в том, чтобы найти у себя как можно больше общего с каким-то другим человеком. Для начала расспроси кого-либо из членов своей семьи или друзей. Что у тебя общего с этим человеком? В чем вы различаетесь? Что тебе хотелось бы узнать больше об этом человеке? Не забывай о зрительном контакте и об уважении к личному пространству другого.

Вопрос	Я	Имя другого человека
Какая у тебя любимая книга?		
Какой твой любимый фильм?		
Любишь ли ты домашних животных?		
Какое твое любимое блюдо?		
Что ты больше всего любишь делать, чтобы расслабиться?		
Какой твой любимый предмет в школе?		

Рабочий лист сессии

Куб разговора

Вырежи приведенную ниже выкройку, согни ее по линиям сгиба и склей с помощью липкой ленты или клея. В результате у тебя получится куб. Поставь его наугад на какую-либо из граней и воспользуйся фразой или вопросом на верхней грани, чтобы начать разговор с кем-либо. Не забывай уделять внимание своему невербальному поведению — например, зрительному контакту, позе и соблюдению личного пространства.



ГЛАВА

4

Расстройства поведения

Подход к выявлению учащихся, склонных к хулиганским и агрессивным действиям, а также методы исправления такого поведения в последние годы претерпели значительные изменения. Мы научились более эффективно выявлять симптоматику разных видов асоциального поведения, включая оппозиционно-вызывающее расстройство, расстройство поведения, а также периодическое взрывное расстройство. Типичные характеристики гнева и агрессивности часто являются следствием сочетания биологических и наследственных факторов, а также факторов окружающей среды; однако нарушения такого рода различаются по степени серьезности и последствий. Очень важно, на какой стадии развития выявлено то или иное нарушение поведения и приняты меры к его исправлению; если, например, своевременно приняты меры к ослаблению и устранению уже самых ранних проявлений оппозиционно-вызывающего расстройства, то вероятность того, что впоследствии у ребенка начнут проявляться еще более деструктивные формы нарушения поведения, значительно ниже. Периодическое взрывное расстройство не связано с другими заболеваниями, но может привести к серьезным последствиям, если не принимаются меры для устранения его симптомов.

Современные методы лечения расстройства поведения сосредоточены на позитивных просоциальных мыслях, чувствах, отношениях и действиях как альтернативах, позволяющих ослабить негативное поведение. Данный раздел посвящен обучению навыкам, которые помогают детям прибегать к рассуждениям для повышения точности восприятия эмоциональных состояний и намерений других людей. Это позволяет ребенку изменять уровень своего эмоционального возбуждения (чтобы он соответствовал конкретной ситуации), а также выбирать подходящий уровень эмоционального реагирования на сложные социальные ситуации. Предлагаемые упражнения учат ребенка решать проблемы позитивным способом, помогая задействовать разные формы просоциального поведения. Цель заключается в том, чтобы научить ребенка оценивать и изменять свои эмоциональные переживания и проявления, вместо того чтобы оказываться во власти своих мыслей и эмоций.

Упражнения, предлагаемые в этом разделе, будут также полезны для клиентов с другими диагнозами, включающими гнев, повышенную раздражительность и агрессию.

Рабочий лист сессии

Пойми свой гнев

1. Опиши какой-либо из недавних случаев, когда тебе не удалось совладать со своими эмоциями и ты разразился(ась) вспышкой гнева. Обязательно опиши, при каких обстоятельствах это случилось и что именно послужило причиной твоего гнева.

2. Мог(ла) ли ты изменить что-либо в той ситуации, чтобы она не вызвала у тебя столь сильной вспышки гнева? Мог(ла) ли ты изменить что-либо в той ситуации, чтобы сделать ее более мирной (например, вообще избежать этой ситуации, попросить кого-либо о помощи и т.п.)?

3. Перечисли все то, что ты не мог(ла) бы изменить в той ситуации. Что оказалось неподвластно тебе?

4. Опиши какой-либо из недавних случаев, когда тебе удалось полностью владеть своими эмоциями или ты был(а) совершенно невозмутим(а).

5. Опиши свои мысли относительно этой мирной ситуации. О чем ты думал(а) тогда? Что ты чувствовал(а) тогда?

6. Если бы, оказавшись в ситуации, провоцирующей гнев, ты был(а) способен(на) воспринимать свои мысли и саму эту ситуацию такими, каковы они на самом деле, то что изменилось бы для тебя?

Как одолеть гору под названием “Гнев”



Определи пять событий, которые заставляют тебя злиться, начиная с события, которое раздражает тебя, и заканчивая событием, которое вызывает у тебя приступ бешенства. Вспомни ощущения, возникающие у тебя в таких ситуациях. Обрати внимание на изменение ощущений, когда изменяются твои эмоции. Перечисли стратегии, которые ты можешь применить, чтобы успокоиться и вернуть себе контроль над своими мыслями и чувствами.

Интенсивность	Триггер	Телесные ощущения	Стратегии успокоения
1			
2			
3			
4			
5			

Еженедельный дневник гнева

Ведение дневника своих эмоций — эффективный способ уяснить триггеры эмоций и понять, как ты реагируешь на возникающие у тебя чувства. Отслеживай в течение недели возникающие у тебя вспышки гнева. Замечаешь ли ты паттерны, повторяющиеся из раза в раз? Соответствуют ли возникающие у тебя чувства и твои реакции на эти чувства серьезности проблем, вызвавших эти чувства? Сколько времени тебе требуется каждый раз, чтобы прийти в себя и успокоиться?

Дата: ____________________ Время: __________________

Триггер	
Действия	
Чувства	
Результат	
Время, которое потребовалось, чтобы прийти в себя	

Дата: ____________________ Время: __________________

Триггер	
Действия	
Чувства	
Результат	
Время, которое потребовалось, чтобы прийти в себя	

Дата: ____________________ Время: __________________

Триггер	
Действия	
Чувства	
Результат	
Время, которое потребовалось, чтобы прийти в себя	

Дата: ____________________ Время: __________________

Триггер	
Действия	
Чувства	
Результат	
Время, которое потребовалось, чтобы прийти в себя	

Случаи отыгрывания эмоций

На следующих страницах вы найдете два рабочих листа, очень похожих друг на друга. Первый из них должен быть заполнен **клиентом**, а второй — **воспитателем**. Подготовьте необходимое количество экземпляров этих рабочих листов и предложите клиенту и его воспитателю взять их домой, чтобы фиксировать в них случаи отыгрывания ребенком своих эмоций и другую полезную информацию.

В ходе следующей сессии проанализируйте заполненные рабочие листы. Обсудите любые выявленные вами расхождения или различия в освещении подробностей. Предложите клиенту и его воспитателю выявить связи или закономерности в возникновении эмоций и реагировании ребенка на них. Выясните, не возникают ли эти вспышки гнева в ответ на какое-либо настроение, состояние, ситуацию в окружающей среде или время суток. Обратите внимание, имеются ли какие-либо вербальные или невербальные знаки или сигналы, которые появляются перед вспышками гнева.

После этого обсуждения переходите к третьему рабочему листу. Запишите выявленные вами знаки (сигналы) или проявления чувств, которые предшествуют отыгрыванию эмоций. В соседнем столбце укажите, как можно предотвратить такую ситуацию. Этот "план по предотвращению" может включать действия как самого ребенка, так и воспитателя. После выполнения упражнений, предусмотренных на этой странице, предложите клиенту и его воспитателю взять рабочий лист домой, чтобы обращаться к этому плану каждый раз, когда в нем возникнет потребность.

Повторяйте это упражнение столько раз, сколько потребуется. Отслеживайте изменения и улучшения в поведении и обращайте внимание на те стратегии предотвращения, которые наиболее эффективно помогают клиенту избегать острого отыгрывания своих эмоций.

Случаи отыгрывания эмоций

Ежедневно записывай в нижеприведенной форме время, интенсивность и описание случаев отыгрывания своих эмоций. Оценивай их интенсивность по шкале от 0 до 10 (10 баллов соответствуют самой высокой интенсивности). Указывай также любую другую информацию о том, что предшествовало отыгрыванию эмоций.

Время суток	Рейтинг интенсивности	Описание	Дополнительные замечания
07:30	*7*	*Закатил истерику, потому что мама приготовила мне на завтрак овсянку вместо тостов*	*Не услышал звонок будильника. Разозлился, потому что мама буквально вытащила меня из постели*

Рабочий лист воспитателя

Случаи отыгрывания эмоций

Ежедневно записывайте в нижеприведенной форме время, интенсивность и описание случаев отыгрывания эмоций ребенком. Оценивайте их интенсивность по шкале от 0 до 10 (10 баллов соответствуют самой высокой интенсивности). Указывайте также любую другую информацию относительно того, что предшествовало отыгрыванию эмоций.

Время суток	Рейтинг интенсивности	Описание	Дополнительные замечания
07:30	*7*	*Закатил истерику, потому что я приготовила “не тот” завтрак*	*Не хотел вылезать из кровати. Раздражен*

Рабочий лист сессии

Случаи отыгрывания эмоций: план действий

На основе предыдущего рабочего листа составьте перечень внешних сигналов и проявлений чувств, предшествующих отыгрыванию эмоций. Составьте план действий клиента и воспитателя, в соответствии с которым они будут действовать, как только заметят эти внешние сигналы и проявления чувств, предотвращая таким образом отыгрывание эмоций ребенком.

Сигналы и проявления чувств, предшествующие отыгрыванию эмоций	Действия, которые могут предотвратить отыгрывание эмоций

Назад в прошлое

Опиши случаи дистресса и перечисли любые наблюдаемые чувства и действия:

____

____

____

____

____

Вернувшись в прошлое, опиши все события, которые вызвали у тебя эти дистрессовые переживания:

1. ____

2. ____

3. ____

4. ____

5. ____

Распознание своих эмоциональных границ

Эмоциональные реакции на те или иные ситуации уникальны для каждого человека. Разные ситуации вызывают у разных людей разные эмоции. Данное упражнение поможет определить, какие ситуации вызывают у тебя те или иные эмоции и каковы твои эмоциональные границы. В строках внизу запиши по два примера того, что заставляет тебя испытывать соответствующую эмоцию.

КРАЙНЕЕ НЕГОДОВАНИЕ

1. ______________________________

2. ______________________________

ГНЕВ

1. ______________________________

2. ______________________________

ФРУСТРАЦИЯ

1. ______________________________

2. ______________________________

ЛЕГКОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ

1. ______________________________

2. ______________________________

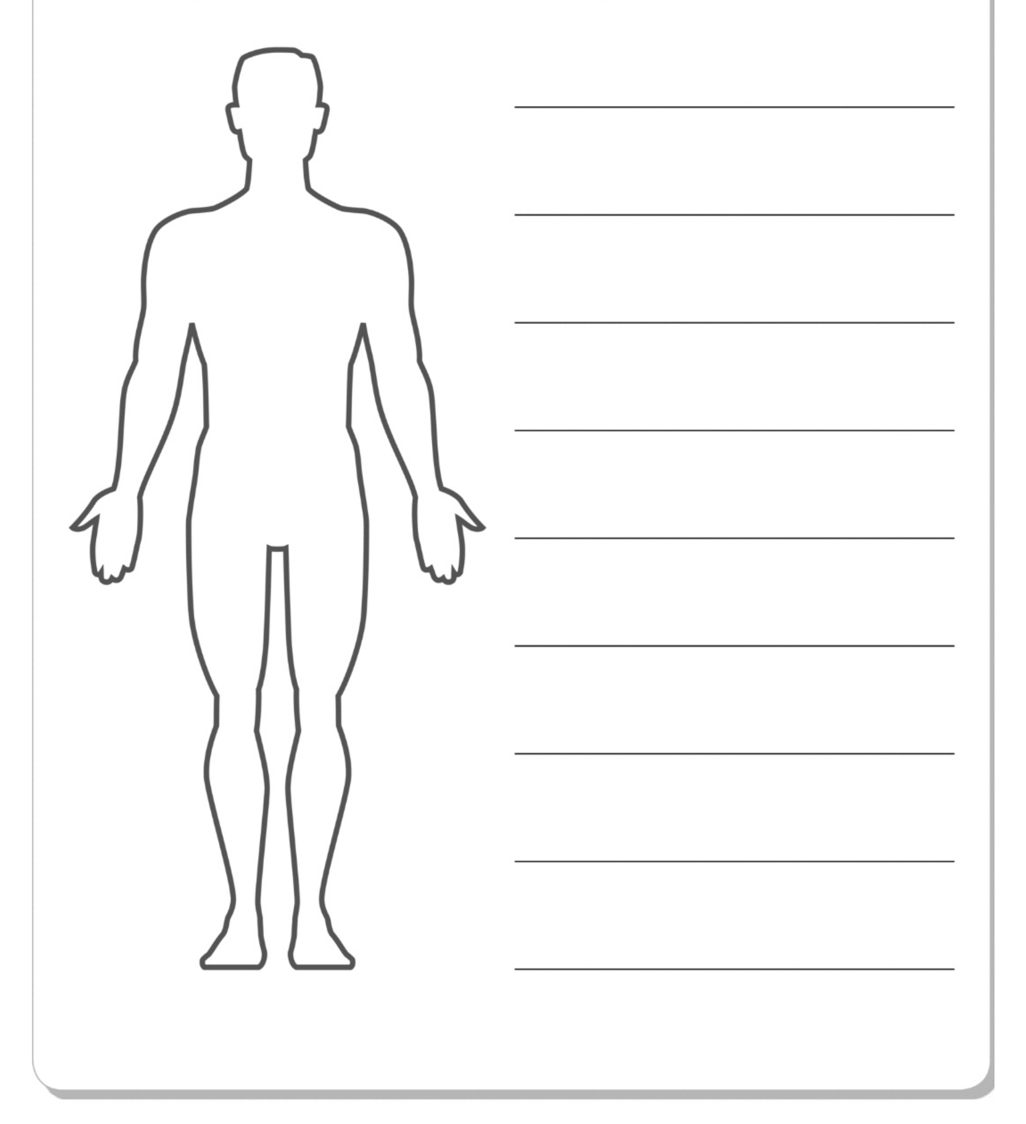
СПОКОЙСТВИЕ

1. ______________________________

2. ______________________________

Реакции организма

Люди по-разному реагируют на возникающие у них чувства. Вспомни случай, когда ты был(а) расстроен(а) или возмущен(а) чем-то. Какой была реакция твоего организма? Опиши свои чувства несколькими словами, а затем укажи (раскрашивая или изображая) на приведенном ниже рисунке человека те места в своем организме, в которых ты испытывал(а) эти чувства.



Я чувствую

“Я”-утверждения предлагают конструктивный способ сообщить другим людям о своих чувствах, не прибегая при этом к обвинениям или негативным высказываниям. Воспользовавшись приведенными ниже сценариями, используй “я”-утверждения, чтобы эффективно довести до сведения других людей, какие именно чувства ты испытываешь в соответствующей ситуации.

“Я”-утверждение: “Я испытываю чувство ______________, когда ты _________. В следующий раз, пожалуйста, _________________________________.

Сценарий 1. *Во время перемены твой приятель предлагает одноклассникам поиграть, но игнорирует тебя.*
“Я”-утверждение:

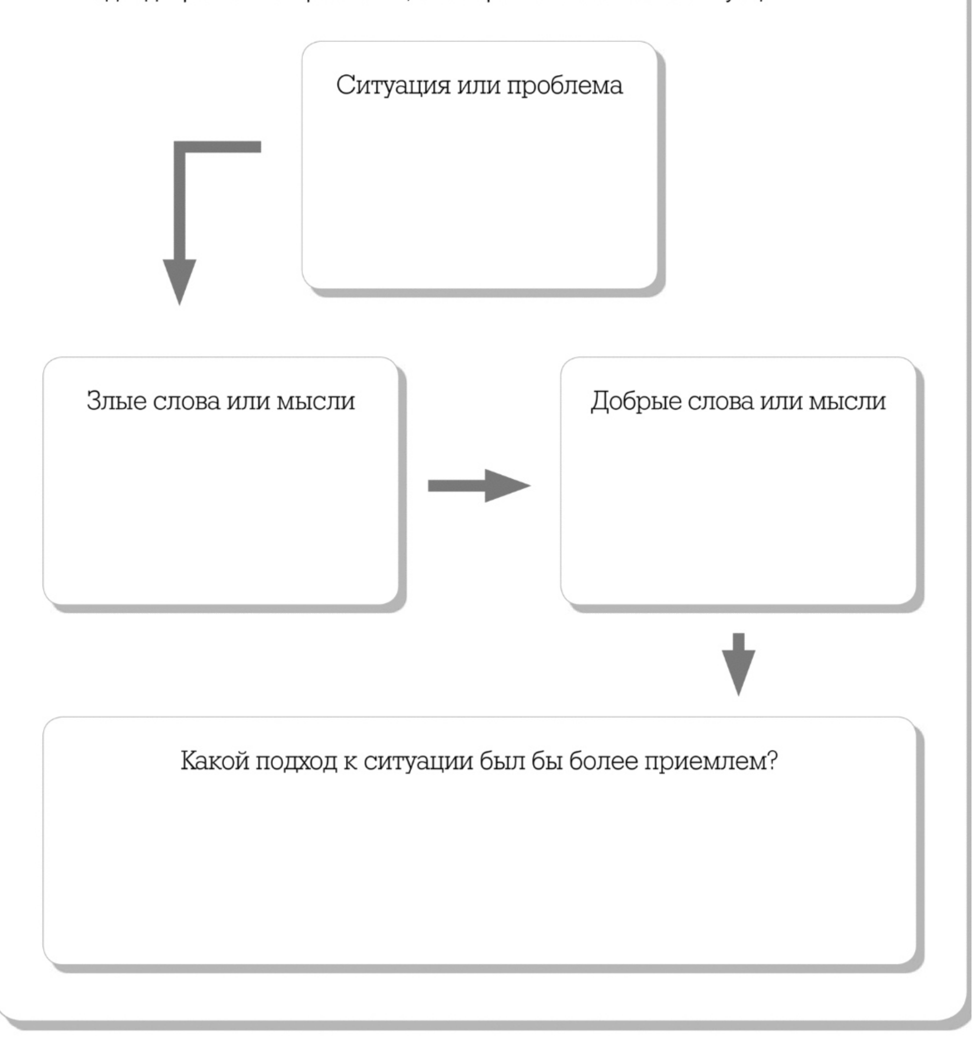
Сценарий 2. *Твой родитель в резкой форме приказывает тебе прибрать у тебя в комнате, потому что она “выглядит ужасно”.*
“Я”-утверждение:

Сценарий 3. *Твой брат (твоя сестра) взял(а) что-то из твоей одежды, не спросив предварительно твоего разрешения, и посадил(а) пятно.*
“Я”-утверждение:

Сценарий 4. *Ты работаешь с одноклассниками над неким заданием, и тебе кажется, что тебе достался самый большой объем работы.*
“Я”-утверждение:

Следи за своими словами

Твои слова могут обидеть других людей или усложнить и без того непростую ситуацию. Важно понимать разницу между добрыми и злыми словами. Восстанови в своей памяти какую-либо ситуацию, когда ты был(а) расстроен(а) и использовал(а) в отношении других людей недобрые слова; опиши эту ситуацию в верхнем квадрате. Перечисли в соответствующем квадрате гневные слова, которые ты тогда сказал(а). Затем перечисли в соседнем квадрате добрые слова. В последнем квадрате, позволяющем переиграть ситуацию, опиши более дружелюбный подход к решению проблемы, с которой была связана ситуация.



Общение с другими людьми

Общаться с одними людьми легко и приятно, а с другими — трудно. При общении с людьми важно сохранять позитивный настрой и контролировать свои эмоции. В этом упражнении мы предлагаем тебе вспомнить людей, общение с которыми дается тебе без труда. Перечисли характеристики, которые делают этих людей приятными в общении, а затем укажи стратегии, которые ты используешь при общении с ними. Затем вспомни людей, с которыми трудно общаться и которые вызывают у тебя неприятные чувства. Какие характеристики таких людей делают общение с ними неприятным? Какие стратегии могли бы помочь тебе контролировать свои эмоции в ходе общения с такими людьми?

Очень комфортно	Характеристики *(например, умеет выслушать собеседника, говорит спокойно, заслуживает доверия)*	Стратегии *(например, сказать ему, что вам нужно поговорить с глазу на глаз)*
Умеренно комфортно	Характеристики *(например, новичок в классе, говорит негромко, умеет выслушать собеседника)*	Стратегии *(например, сделать глубокий вдох перед тем, как начать разговор)*
Некомфортно	Характеристики *(например, говорит громко, ведет себя заносчиво, любит поспорить)*	Стратегии *(например, хорошо продумать свои слова, прежде чем заговорить с ним)*

Понимание семейных правил

Каждая семья уникальна, и каждой семье присущи свои ценности и правила. В строках ниже укажи имена членов своей семьи, проживающих с тобой. Каковы ваши семейные ценности? Какие правила действуют в вашей семье? Каковы последствия нарушения этих правил для того или иного члена семьи? Наконец, расскажи о правилах, которые кажутся тебе несправедливыми или которые тебе трудно соблюдать.

Члены семьи

Семейные ценности

____

____

____

Семейные правила

____

____

____

Последствия в случае нарушения этих правил

____

____

Какие из правил кажутся тебе трудновыполнимыми?
Что ты хотел(а) бы изменить, если бы это было возможно?

____

____

____

Друзья и семья

Поразмышляй о своих отношениях с членами своей семьи и с друзьями. В представленных ниже кругах укажи членов своей семьи и друзей, с которыми у тебя сложились прочные позитивные отношения. В перекрывающейся области перечисли общие черты характера с людьми, общение с которыми наиболее комфортно для тебя. В полях внизу перечисли свои сильные и слабые стороны при выстраивании отношений с членами семьи и друзьями.

ЧЛЕНЫ СЕМЬИ

ДРУЗЬЯ

Мои сильные стороны при выстраивании отношений:

Мои слабые стороны при выстраивании отношений, над которыми следует поработать:

Уважение себя и других людей

Сформулируй, что означает для тебя слово *уважение*, затем найди определение этого слова в толковом словаре и его. Что ты можешь сделать, чтобы продемонстрировать уважительное отношение посредством своих мыслей, чувств и поступков в ситуациях, описанных в представленной ниже схеме? В каких ситуациях легче проявлять уважение, в каких — сложнее?

Что означает для меня слово *уважение*:
Определение уважения, найденное в толковом словаре:

	Дома	В школе	В обществе
Мысли			
Эмоции и чувства			
Действия			

Просоциальное поведение

Практикуя просоциальное поведение в спокойных ситуациях, ты поймешь, как действовать в других ситуациях — как позитивных, так и негативных. Если бы ты оказался(ась) в описанных ниже ситуациях, какими бы были твои действия, мысли или чувства? Как твое поведение влияет на твои отношения с другим человеком или людьми в такой ситуации? Чему могут научить тебя такие ситуации, что ты мог(ла) бы применить в будущем?

	Действия	**Мысли**	**Чувства**	**Воздействие на другого/других**
Просьба об одолжении				
Комплимент в адрес кого-либо из друзей				
Помощь соседу				
Спор с другом или членом семьи				
Твой вариант:				
Твой вариант:				

Помощь другим

Рабочий лист сессии

Обсудите с клиентом, в чем может заключаться помощь другим людям. Поставьте перед клиентом задачу стать человеком, помогающим другим людям и заботящимся о них. Попросите его сформулировать, что, по его мнению, представляет собой предупредительное поведение, готовность прийти на помощь людям, которые нуждаются в этом. Предложите клиенту заполнить рабочий лист, указав в нем трех разных людей, которые нуждаются в помощи, и три разных поступка, направленных на оказание помощи каждому из них. Обсудите с клиентом, к чему, по его мнению, приведет каждый из таких поступков, и опишите последствия этих поступков в соответствующих полях рабочего листа. Определите точный срок совершения этих поступков. Предложите клиенту взять этот рабочий лист домой и обращаться к нему, когда понадобится освежить в памяти ту или иную информацию.

№ 1

Человек: ______________________________

В чем может заключаться помощь этому человеку: ______________________________

Ожидаемый результат: ______________________________

№ 2

Человек: ______________________________

В чем может заключаться помощь этому человеку: ______________________________

Ожидаемый результат: ______________________________

№ 3

Человек: ______________________________

В чем может заключаться помощь этому человеку: ______________________________

Ожидаемый результат: ______________________________

Помогая другим, ты помогаешь себе

В окне внизу создай коллаж из слов, предложений и изображений, описывающих, как ты можешь помочь другим людям. Подумай о том, как ты можешь помочь другим людям у себя дома, в школе или в своем районе. Какие чувства ты испытываешь, помогая окружающим? Как воспринимают тебя окружающие, когда ты оказываешь помощь другим людям?

Воссоздание последовательности событий

Следующие три рабочих листа составляют одно большое упражнение. На последующих страницах мы попытаемся помочь клиенту распознать моменты, когда он утрачивал контроль над своими действиями, мыслями или чувствами. Клиент будет работать над анализом последовательности действий, распознанием триггеров и над позитивным переформулированием проблем. Упражнения можно выполнить в ходе одной или нескольких сессий в зависимости от того, какой вариант предпочтет клиент.

Последовательность событий (часть 1)

Вспомни ситуацию, когда ты утратил(а) контроль над своими эмоциями или поступками. В представленных ниже окнах опиши эту ситуацию от начала до конца, создав что-то наподобие комикса. Для описания своих чувств и поступков до, во время и после завершения ситуации используй подходящие картинки или слова.

Пример:

Проблема	До	Во время	После
Выставили из класса за плохое поведение	*Джо наврал мне*	*Расстроился. Мое лицо покраснело, пульс участился. Я начал пререкаться с Джо*	*Учитель попросил меня выйти из класса и отправил к директору. Начал пререкаться с учителем*

Проблема	До	Во время	После

Критический момент (часть 2)

Прежде чем приступать к этому упражнению, выполни предыдущее ("Последовательность событий"). Определи момент, когда ты утратил(а) контроль над своими поступками, мыслями или чувствами. Опиши свои чувства в представленной ниже таблице. Затем перечисли способы, которые помогают тебе не терять контроль над своими поступками, мыслями или чувствами.

	Мысли	**Чувства**	**Действия**
Критический момент	*Мои мысли все время вертелись вокруг того, что произошло*	*Я до того разозлился, что все во мне буквально кипело от негодования*	*Я начал орать*
Стратегии сохранения контроля над собой	*Думать о спокойном и тихом месте*	*Глубоко дышать*	*Прежде чем переходить к каким-то действиям, досчитать до 10*

Как следовало бы поступить иначе (часть 3)

Рассмотри еще раз свою проблемную ситуацию и стратегии сохранения контроля над собой. Перепиши свою проблемную ситуацию с учетом стратегий сохранения самоконтроля. Как ты мог(ла) бы изменить свои действия, чтобы решить эту проблему более позитивным образом?

Проблема	До	Во время	После

Карточки контроля

Карточки контроля — это визуальные напоминания, которые помогут тебе не терять контроль над своими поступками, мыслями или чувствами и избавляться от негативного мышления, оказавшись в сложной жизненной ситуации. Ниже приведен пример простых правил, которыми следует руководствоваться, когда ты чувствуешь, что тебя охватывает гнев. Заполни свои личные карточки контроля, которые помогут тебе не терять контроль над своими поступками, мыслями и чувствами.

Пример

Контроль гнева
Что мне нужно сделать: *несколько глубоких вдохов и выдохов.*
Позитивная мысль: *я полностью контролирую свои действия.*
Правила: *ни в коем случае не распускать руки. Либо говорить только добрые слова, либо вообще молчать.*

Контроль гнева
Что мне нужно сделать:
Позитивная мысль:
Правила:

Контроль моей фрустрации
Что мне нужно сделать:
Позитивная мысль:
Правила:

Переформулирование (рефрейминг) мыслей

Один из способов избавления от паттернов негативного мышления заключается в позитивном переформулировании мыслей. В представленных ниже сценариях укажи бесполезные или негативные мысли, которые могут возникать у тебя в голове, а затем замени их позитивными мыслями.

Ситуация 1. Ты опоздал на школьный автобус.

Бесполезные мысли:

___

Полезные мысли:

___

Ситуация 2. Тебе запретили что-то делать.

Бесполезные мысли:

___

Полезные мысли:

___

Ситуация 3. Твои планы рухнули.

Бесполезные мысли:

___

Полезные мысли:

___

Ситуация 4. Твой друг обидел тебя.

Бесполезные мысли:

___

Полезные мысли:

___

Измени свое мнение

Прочитай каждое из утверждений и предложи альтернативные, обнадеживающие мысли.

Утверждения вида “всё или ничего”	Позитивное переформулирование
Мне никогда не справиться с этой работой	Я справлюсь с этой работой, выполняя ее постепенно
Мое мнение никого не интересует	
Это слишком сложная задача	
Это не сработает	
Это лучшее, что я могу сделать	
Я не умею делать это	
Это легко для каждого, но только не для меня	
Я ничего не могу сделать так, как нужно	

Составление словаря эмоций

Случалось ли, что, будучи в расстроенных чувствах, ты не мог(ла) подобрать нужные слова, чтобы выразить свое состояние? Трудно ли тебе объяснить другим людям свои чувства и переживания? Это упражнение призвано сформировать базу данных твоих эмоций и научить тебя распознавать их нюансы. Для каждой эмоции напиши три другие эмоции, которые означают примерно то же эмоциональное состояние.

Довольный	Спокойный	Фрустрированный

Разъяренный	Печальный	Испуганный

Связь между эмоциями, мыслями и чувствами

В разных ситуациях люди испытывают разные эмоции. То, что делает счастливым или разгневанным одного человека, у другого способно вызывать совершенно иные эмоции. Ниже перечислены эмоции — дополни предложения, основываясь на своих чувствах.

Счастье

Я счастлив(а), когда ______________________________

Когда я счастлив(а), у меня возникают такие мысли: ______________________________

Когда я счастлив(а), у меня возникают такие чувства: ______________________________

Гнев

Меня охватывает гнев, когда ______________________________

Когда я разгневан(а), у меня возникают такие мысли: ______________________________

Когда я разгневан(а), у меня возникают такие чувства: ______________________________

Печаль

Меня охватывает печаль, когда ______________________________

Когда я опечален(а), у меня возникают такие мысли: ______________________________

Когда я опечален(а), у меня возникают такие чувства: ______________________________

Спокойствие

Я спокоен(а), когда ______________________________

Когда я спокоен(а), у меня возникают такие мысли: ______________________________

Когда я спокоен(а), у меня возникают такие чувства: ______________________________

Фрустрация

Я фрустрирован(а), когда ______________________________

Когда я фрустрирован(а), у меня возникают такие мысли: ______________________________

Когда я фрустрирован(а), у меня возникают такие чувства: ______________________________

Рабочий лист сессии

Эмоциональные состояния

ЧАСТЬ 1

Попросите клиента перечислить все известные ему эмоции и записать каждую на отдельном листке бумаги. Если понадобится, помогите клиенту составить собственный “словарь эмоций”. Попросите клиента вынимать эти листки, один за другим, из какой-нибудь вазы, и с помощью языка жестов и мимики передавать суть написанной на листке эмоции. Желательно поставить перед клиентом зеркало, чтобы он мог видеть свое выражение лица.

ЧАСТЬ 2

Возьмите новые листки бумаги для каждой из эмоций, о которых шла речь в части 1. Напишите название соответствующей эмоции вверху каждого листка. Попросите клиента изобразить каждую из этих эмоций или вырезать и вклеить изображения из журналов, которые их демонстрируют, и составить предложение, в котором говорилось бы о том, почему у человека возникает такая эмоция.

ЧАСТЬ 3

Каждую неделю выбирайте одну-две эмоции, указанные в части 1, и анализируйте их. Предложите клиенту потратить остаток недели на выявление в своей повседневной жизни людей, испытывающих такие эмоции. Предложите клиенту придумать, как можно помочь человеку, испытывающему такие эмоции, или просто побыть с ним. Примеры: если вы заметили счастливого человека, найдите способ разделить с ним это чувство. Если вы заметили печального человека, выслушайте его (большинство людей, испытывающих это чувство, охотно рассказывают о своих проблемах тому, кто готов выслушать их) и попытайтесь подбодрить.

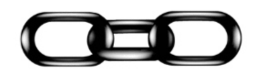
ЧАСТЬ 4

В ходе следующей сессии возьмите один из листков с описанием эмоций, о которых шла речь в части 3. Попросите клиента письменно изложить или изобразить на обратной стороне этого листка, как ему удалось выявить это чувство у другого и помочь ему.

Насколько обширным оказался “словарь эмоций” клиента? Требовалась ли клиенту помощь в планировании его действий по выявлению людей, испытывающих каждое из входящих в “словарь эмоций” чувств, и оказанию помощи этим людям? Изменились ли представления клиента о самом себе после того, как у него выработалась способность лучше понимать эмоции, испытываемые другими людьми, и сопереживать этим людям?



Цепь мира



Напиши на приведенных ниже полосках мирные, успокаивающие слова. Вырежи эти полоски и соедини их между собой таким образом, чтобы образовалась цепь (соединить их между собой можно с помощью клея, скрепок или липкой ленты). Используй эту цепь как визуальное напоминание об успокаивающих словах и о том, насколько они могут быть сильны, если соединены между собой.

Миролюбивое поведение

Что означает быть миролюбивым? В показанном ниже окне напиши или изобрази, как, на твой взгляд, выглядит миролюбие. Как ты можешь продемонстрировать миролюбие у себя дома, в школе, среди окружающих?

Миролюбивое поведение дома	Миролюбивое поведение в школе	Миролюбивое поведение в обществе

Миролюбивые мысли

Когда меня охватывает гнев, мои мысли таковы:



Когда у меня миролюбивое настроение, мои мысли таковы:



Как я могу принести мир в свою жизнь и в жизнь других людей?

Рецепт успеха

У гнева могут быть разные триггеры, он может выражаться разными чувствами и разными реакциями. Для разных людей требуются разные подходы. Какой рецепт подходит тебе? Выяви свои триггеры и свои реакции на чувство гнева, подумай о людях, которые могут тебя поддержать, и составь стратегии, которые помогут тебе сохранить спокойствие.

Рецепт успеха

Меня охватывает гнев, когда ______________________________

____

В моем теле возникают такие ощущения, будто ______________________________

____

Обычно моя реакция такова: ______________________________

____

Я могу контролировать свои действия, поговорив с ______________________________

____

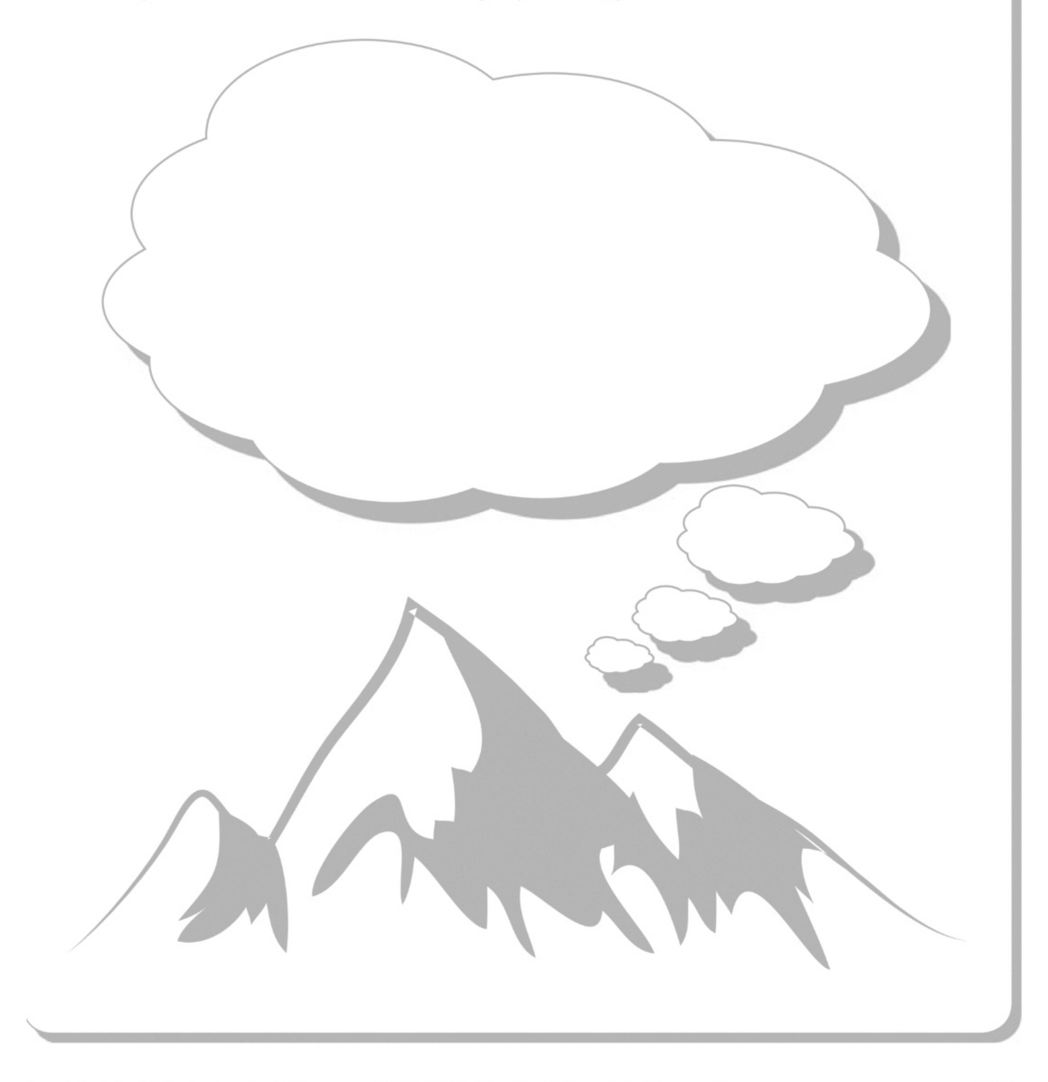
Чтобы сохранять спокойствие, я буду применять такие стратегии: ________

____

Чтобы успокоиться, мне требуется ______________ (количество времени)

Прокричи это с вершины горы

Запиши повторяющуюся раз за разом мысль, которая вызывает у тебя чувство гнева. Напиши ее жирными заглавными буквами так, будто ты прокричал(а) эту мысль с вершины горы. Завершив это действие, возьми лист бумаги, на котором ты записал(а) эту мысль, скомкай его и выбрось в мусорное ведро; это будет символизировать твое избавление от негативной мысли. Обрати внимание на изменение ощущений в своем теле, начиная с момента, когда ты излагал(а) эту мысль на бумаге, и заканчивая моментом, когда ты избавился(ась) от этой мысли, выбросив скомканный листок в мусорное ведро.



10-шаговая проверка

Эта страница представляет собою нечто вроде краткой шпаргалки, которая поможет тебе справиться со многими жизненными проблемами. Продвигайся по этому списку сверху вниз. В конце обсуди со своим психотерапевтом или опиши в своем дневнике, как ты чувствовал(а) себя до начала этого упражнения и по его завершении.

10	Сделай десять глубоких вдохов и выдохов
9	Перечисли девять предметов, которые ты видишь
8	Назови восемь человек, которые тебя поддерживают
7	Перечисли семь цветов (например, красный, синий, зеленый...)
6	Назови шесть вещей, которые делают тебя счастливым(ой)
5	Сделай пять глубоких вдохов и выдохов
4	Назови четыре вещи, которые ты слышишь
3	Перечисли три предмета, к которым ты можешь прикоснуться
2	Сделай два глубоких вдоха и выдоха
1	Как ты чувствуешь себя теперь?

Благодарственное письмо

Выражение благодарности оказывает положительное влияние на психическое и физическое здоровье. Напиши письмо человеку, которого ты хочешь поблагодарить за оказанное тебе содействие. Напомни ему, чем именно он помог тебе и почему ты так высоко ценишь его помощь.

Дорогой(ая) ______________________________

Благодарю за ____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

С уважением,

____

Маленькие победы

Пришло время признать свои достижения. Добиться изменений бывает не так-то просто. Очень важно оценить по достоинству свои усилия; это поможет тебе выработать уверенность в своих способностях. Запиши свою цель на неделю и на более отдаленное будущее. Каждый день фиксируй свои достижения, большие (например, сдача экзамена) и малые (например, вовремя проснулся(ась), прогулялся(ась) на свежем воздухе, вместо того чтобы валяться в постели).

Цель на неделю:

Долгосрочная цель:

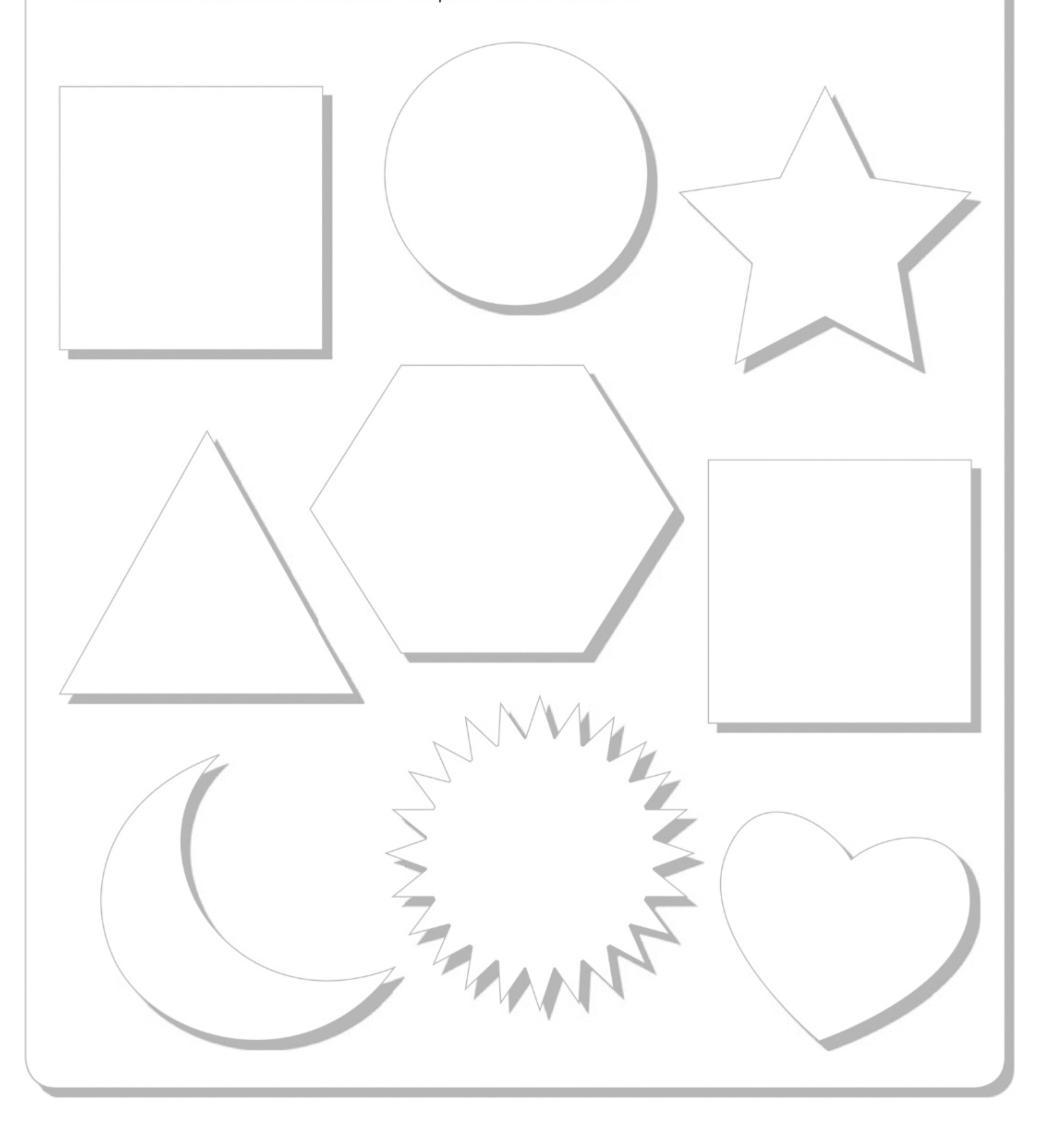
	Ежедневные достижения
Пн.	
Вт.	
Ср.	
Чт.	
Пт.	
Сб.	
Вс.	

Главные достижения:

Возможности для улучшения:

Чувства признательности

Временами нам бывает трудно увидеть что-то хорошее в своей жизни. Мы легко поддаемся чувству гнева, но не умеем увидеть позитивных людей и позитивные события вокруг нас. Потрать минутку на то, чтобы в каждой из представленных ниже форм написать что-то такое, за что ты испытываешь чувство признательности, и раскрась эти формы соответствующими цветами. Это будет служить тебе напоминанием о позитивных вещах в твоей жизни.



ГЛАВА

5

Тревога

Возникновение чувства тревоги — необходимая реакция организма, мобилизующая организм в предвидении потенциальной опасности и обеспечивающая ответную реакцию "бороться или бежать". Физиологические реакции — способ, с помощью которого организм пытается заблаговременно реагировать на изменения в окружающей среде. Тревога становится для человека проблемой, когда эти физиологические реакции запускаются чаще, чем следует, и подкрепляются негативным мышлением и беспокойством. Беспокойство охватывает человека, в результате чего мелкие проблемы вызывают чрезмерные чувства и утрату контроля над поведением в целом.

Чтобы снизить влияние чувства тревоги и определить стратегии совладания с ней, человек должен понимать, как возникает это чувство, в чем оно проявляется и как сказывается на поведении. Тревога может также проявляться как симптом, сопутствующий другим диагнозам, таким как депрессия, травма, синдром дефицита внимания и гиперактивности. Поскольку у детей и подростков время от времени наступают периоды повышенной тревожности, обучение их навыкам совладания с этим состоянием помогает ослабить симптомы и позволяет клиенту вернуться к нормальному состоянию.

Рабочий лист сессии

Как понять, что тебя беспокоит

1. Опиши какую-либо недавнюю ситуацию, когда у тебя возникло чувство тревоги. Обязательно опиши, что именно случилось с тобой, а также где и почему это произошло.

____

____

2. Мог(ла) ли ты изменить что-либо в той ситуации, чтобы она вызывала у тебя не столь сильное чувство тревоги? Мог(ла) ли ты изменить что-либо в той ситуации, чтобы сделать ее более мирной?

____

____

3. Укажи, что ты не мог(ла) изменить в той ситуации. Что именно было неподконтрольно тебе?

____

____

4. Опиши какую-либо недавнюю ситуацию, когда ты чувствовал(а) себя вполне комфортно.

____

____

5. Опиши свои мысли относительно той, мирной, ситуации. О чем ты тогда думал(а)? Какие чувства ты испытывал(а) тогда?

____

____

6. Что изменилось бы для тебя в ситуации, провоцирующей возникновение чувства тревоги, если бы ты мог(ла) воспринимать свои тогдашние мысли и ситуацию в целом такими, каковы они на самом деле?

____

____

Иерархия тревоги

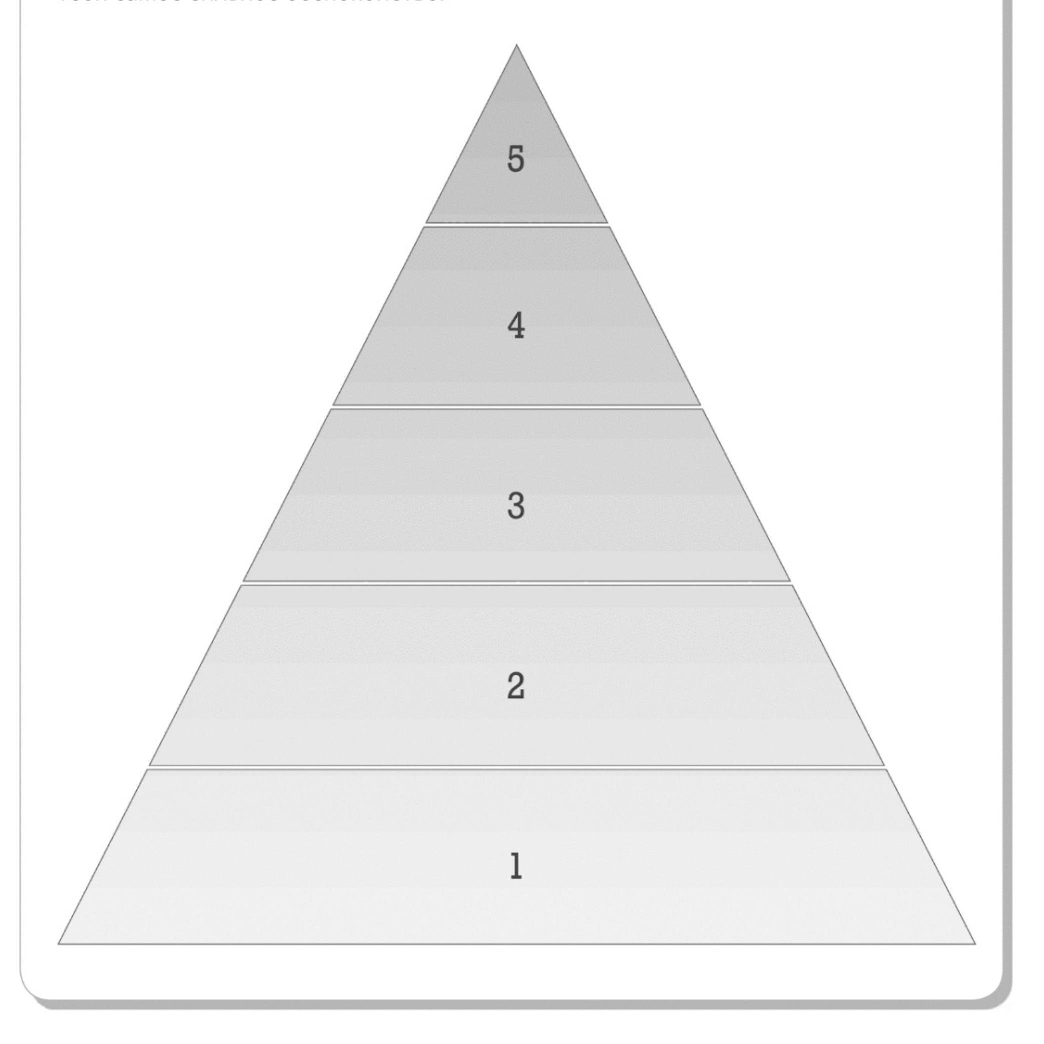
Выстраивание иерархии страхов или тревоги — эффективный способ выявления вами и клиентом причин, порождающих у него самые сильные страхи и тревогу. Рекомендуется совместно выстроить такую иерархию в ходе одной сессии. Поработайте вместе над выявлением ситуаций, запускающих чувство тревоги, выясняя также телесные ощущения, возникающие у клиента, и его реакции на каждом этапе. Уровень 1 соответствует чему-то такому, что вызывает едва заметную тревогу или вообще не вызывает тревоги. Уровень 5 соответствует чему-то такому, что вызывает у клиента наибольшую тревогу.

Если клиент не может вспомнить такие ситуации самостоятельно, сформулируйте ситуации, которые потенциально могут оказаться стрессовыми. Схема "Иерархия тревоги" всегда должна быть под рукой, чтобы ею можно было пользоваться при выполнении других упражнений. По ходу терапии повторяйте этот процесс, выявляя новые источники тревоги. На последующих сессиях клиент может начать дополнять эту схему самостоятельно, все реже прибегая к вашей помощи.

Рабочий лист сессии

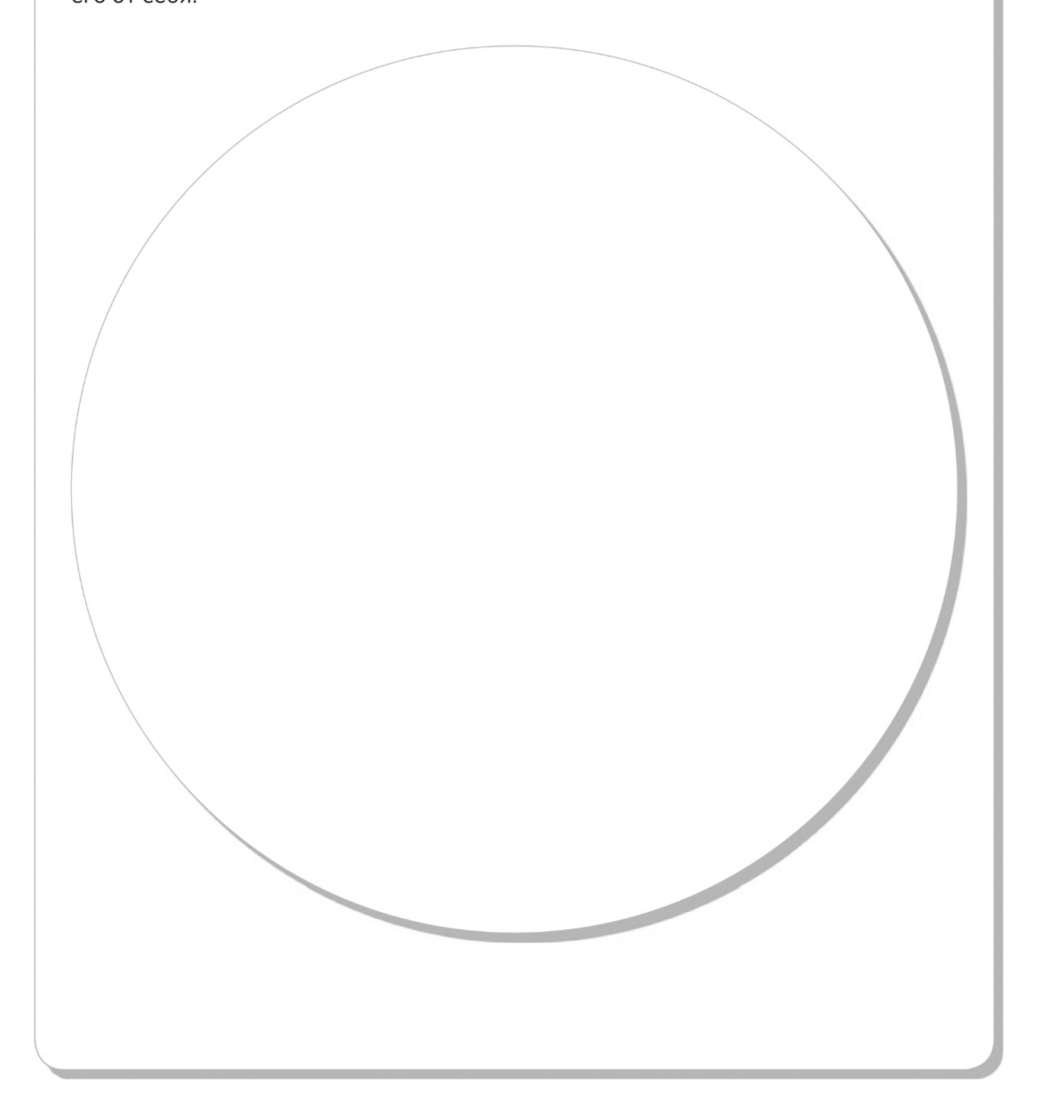
Иерархия тревоги

Организм разных людей реагирует на беспокойство по-разному и с разной интенсивностью. Важно понимать, какие ситуации порождают беспокойство и как на него реагирует наш организм. Ниже приведена пирамида, иллюстрирующая твою реакцию на чувство тревоги и беспокойство. В основании (1) перечисли свои повседневные дела, которые вызывают у тебя минимальный стресс или вообще не вызывают стресса. В блоках со второго по четвертый включительно приводи примеры ситуаций, в которых интенсивность стресса повышается от блока к блоку. В верхушке (5) перечисли то, что вызывает (или могло бы вызывать) у тебя самое сильное беспокойство.



Твое беспокойство

Беспокойство каждого из нас выглядит по-разному. В представленном ниже круге изобрази, как, на твой взгляд, выглядит твое беспокойство. Дай имя своему беспокойству. Это поможет тебе облечь свое беспокойство в конкретную внешнюю форму, чтобы оно не было чем-то *внутри* тебя, но стало чем-то осязаемым — чем-то таким, чему ты мог(ла) бы начать противостоять и "прогнать" его от себя.



“Хорошее” беспокойство против “плохого” беспокойства

Это упражнение призвано помочь понять и отделить “хорошее” беспокойство от “плохого”. Например, “хорошим” может быть беспокойство в связи с предстоящим экзаменом, которое мотивирует вас к усиленному изучению материала. “Плохим” может быть беспокойство, препятствующее выполнению повседневных обязанностей (например, непосещение школы из страха получить плохую оценку на уроке). Запиши несколько собственных примеров “хорошего” и “плохого” беспокойства.

“Хорошее” беспокойство	“Плохое” беспокойство

Расследование

Рабочий лист сессии

Обсудите с клиентом вопрос о том, как чувство тревоги зачастую основывается на иррациональных мыслях. Предложите клиенту привести пример тревожной мысли. Предложите ему вообразить себя детективом и найти как можно больше фактов и "улик", развенчивающих эту тревожную мысль. Попросите клиента заместить эту тревожную мысль более здоровым и реалистичным утверждением. Повторите это упражнение столько раз, сколько потребуется, в отношении каждой тревожной мысли.



Мое чувство тревоги порождает такая мысль:

"Улики", опровергающие эту тревожную мысль:

Оцените, как часто у клиента возникает эта тревожная мысль. Предложите клиенту обращаться к этому упражнению каждый раз, когда у него будет возникать эта тревожная мысль. Оценивайте изменения частоты и интенсивности этой тревожной мысли у клиента.

Реалистичная мысль или утверждение:

Взвесь свои беспокойства

В любой новой ситуации можно обнаружить какие-то выгоды ("за") и беспокойства ("против"), которые определяют действия человека. Запиши какое-либо событие или мысль, которые вызывают у тебя беспокойство. Взвесь все "за" и "против", связанные с этим событием или мыслью, и определи меры, которые можешь предпринять, чтобы устранить беспокоящие тебя моменты. Например, ты сомневаешься, переходить ли в новую футбольную команду, куда тебя пригласили. Преимуществами такого перехода могут быть появление новых друзей и повышение футбольного мастерства. Беспокойствами по поводу такого перехода может быть то, что в новой команде ты придешься "не ко двору", из-за чего понизится твоя самооценка как личности и как игрока. Внизу этой страницы изложи свой план действий, включающий повышение футбольного мастерства и позитивное переформулирование мыслей; этот план действий поможет тебе избавиться от беспокоящих мыслей. Например: "Прежде чем переходить в новую команду, я постараюсь повысить свое футбольное мастерство, чтобы чувствовать себя увереннее и проявить себя с лучшей стороны".



Проблема и действия, которые я могу предпринять

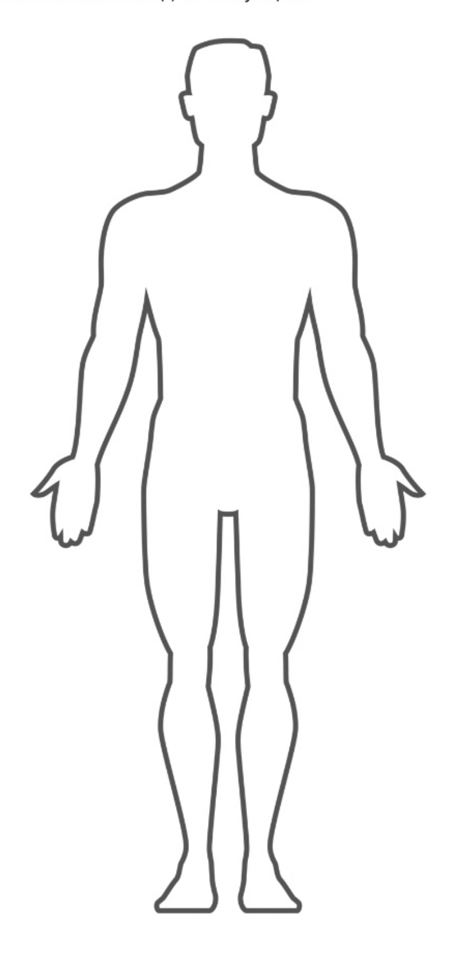
____

____

____

Отклик, реакция и чувства

На приведенном ниже контуре человеческого тела нарисуй, закрась цветом или напиши, что происходит с твоим организмом, когда тебя охватывает беспокойство и тревога или когда ты начинаешь нервничать. Запиши, какие чувства и мысли вызывают у тебя эти разнообразные реакции твоего организма. Подумай над тем, что это означает для тебя и как ты можешь отвлечься от этих разнообразных реакций своего организма и возникающих у тебя чувств, которые, как правило, мешают найти правильный выход из ситуации.



Как ты реагируешь на свое беспокойство

Разные люди по-разному реагируют на возникающее у них беспокойство. Существуют психические и физические реакции. (Ниже приведены примеры тех и других.) В этом упражнении твоя задача заключается в том, чтобы выявить событие, которое вызывает низкую тревогу, и событие, которое вызывает высокий уровень тревоги. Имеются ли различия? Имеются ли сходства? Существуют ли те или иные способы совладания с тревогой, которые ты мог бы применять на практике, в зависимости от того, как ты реагируешь на появление у себя такого чувства?

Примеры:

Психические	*Трудности с концентрацией внимания, беспокоящие мысли, навязчивое представление образов реализации худшего сценария*
Физические	*Неспособность усидеть на месте, учащенное сердцебиение, боли в желудке, дрожь в руках, бессонница, головокружение, напряжение в мышцах, потные ладони*

	Событие, вызывающее слабый стресс (низкий уровень тревоги)	Событие, вызывающее сильный стресс (высокий уровень тревоги)
Психические		
Физические		
Стратегии совладания		

Журнал мыслей и чувств

Фиксация мыслей и чувств — эффективный способ установить влияние на человека негативных мыслей или тревог. Чтобы лучше понять воздействие чувства тревоги на твое состояние, записывай в журнале навязчивые мысли, не дающие тебе покоя. Когда тебя беспокоит какая-либо негативная или навязчивая мысль, запиши событие, связанное с этой мыслью, чувства, вызываемые у тебя этим событием, как долго ты испытываешь эти чувства, и что случилось в результате этого беспокойства. (Может быть, ты упустил(а) какую-либо благоприятную возможность? Может быть, ты мог(ла) стать членом какой-то группы, но не воспользовался(ась) этой возможностью? Может быть, ты упустил(а) возможность заняться какой-то деятельностью или познакомиться с каким-то человеком?)

Событие (время дня, участники, обстоятельства)	**Негативная мысль или тревога**	**Чувства и причина их возникновения**	**Продолжительность этих чувств**	**Результат**

Общение с другими людьми

Вспомни разные группы людей, с которыми ты ежедневно общаешься. Если возможно, перечисли конкретных участников каждой группы (например, семья: мать, отец, сестра, тетя и т.п.). Каков твой уровень комфорта при общении с каждым из членов семьи? Каждый уровень комфорта можно дополнительно разделить на уровни. Оцени уровень комфорта по шкале от 1 до 5 (1 — очень приятное общение, 5 — крайне некомфортное общение).

	Уровень комфорта	Какие мои слова или действия кажутся мне комфортными
Члены моей семьи		
Друзья		
Знакомые люди (например, учитель, священник, тренер)		
Официальные лица (например, полицейский, врач)		
Незнакомые люди		

Полезные мысли

В описанных ниже сценариях выяви бесполезную или негативную мысль, которая обычно первой приходит тебе в голову, и замени ее позитивной мыслью.

1. Тебя попросили выступить перед большой группой людей.

Вредная мысль: ______________________________

Позитивная мысль: ______________________________

2. Тебе нужно закончить большой проект за очень короткое время.

Вредная мысль: ______________________________

Позитивная мысль: ______________________________

3. Учитель неожиданно вызывает тебя к доске.

Вредная мысль: ______________________________

Позитивная мысль: ______________________________

4. Тебя перевели в новую школу, где ты никого не знаешь.

Вредная мысль: ______________________________

Позитивная мысль: ______________________________

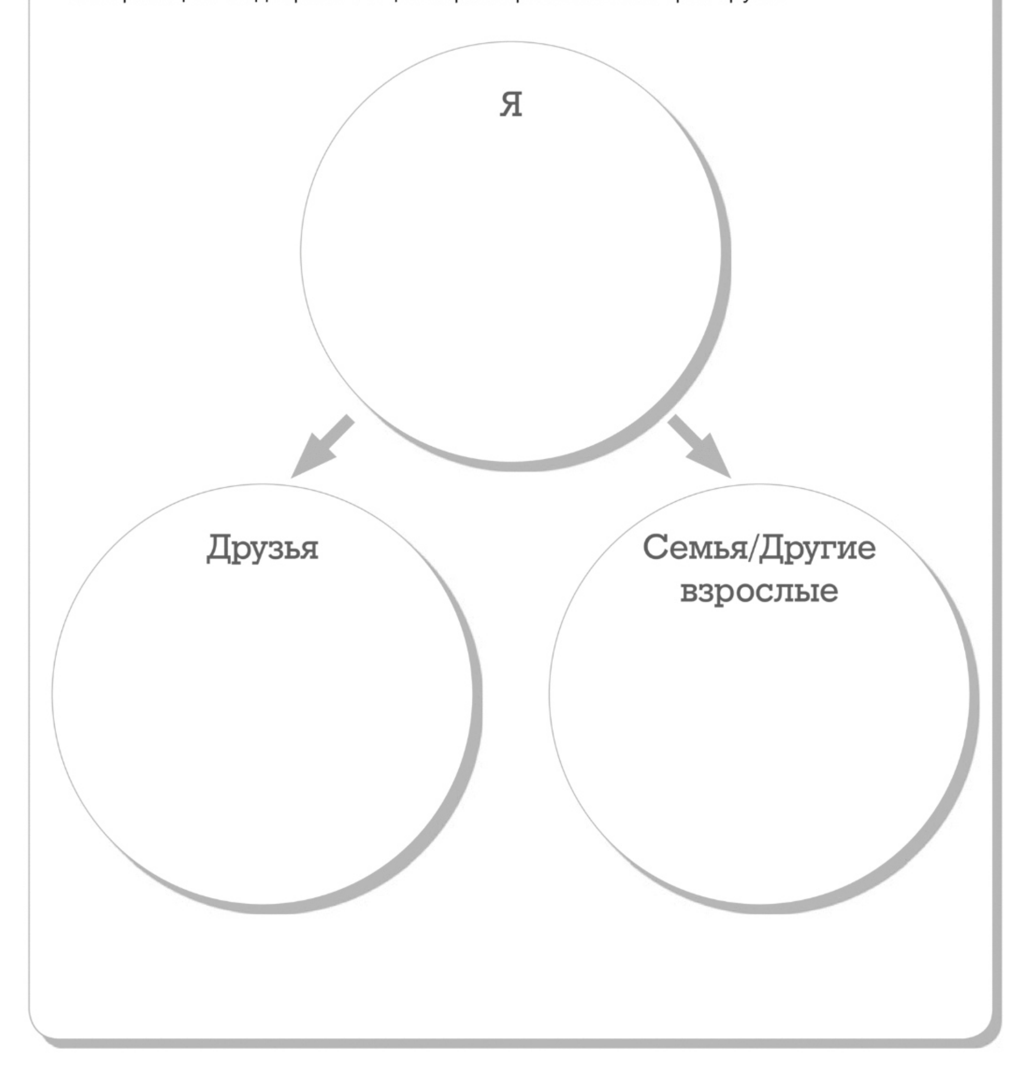
5. Ты сидишь рядом человеком, который, по-видимому, болен.

Вредная мысль: ______________________________

Позитивная мысль: ______________________________

Оболочка доверия

Вспомни людей в твоей жизни, которые готовы в любой момент оказать тебе поддержку и которым ты доверяешь (друзья, члены твоей семьи). Какие качества ты больше всего ценишь в своем друге? В представленных ниже кругах укажи свои позитивные характеристики, а также позитивные характеристики своих друзей и взрослых, которым ты доверяешь. Что общего между ними? Что делает их уникальными? Что позволяет тебе доверять им? Запиши или изобрази ниже свои реакции. Подчеркни общие характеристики всех трех групп.



Регулятор ассертивности

Подумай о различиях между пассивным, ассертивным и агрессивным поведением. Для каждого из этих видов поведения опиши, какие невербальные признаки свидетельствуют о нем (зрительный контакт, поза, скорость речи, жестикуляция). Затем опиши ситуации или людей, которые чаще всего заставляют тебя вести себя пассивно, ассертивно или агрессивно. Например, ты можешь вести себя пассивно в большой группе людей и ассертивно — в ситуации "один на один". Ты можешь вести себя более агрессивно со своими братьями и сестрами, но более пассивно с людьми, авторитетными для тебя.

1. Пассивное поведение

Невербальные признаки: ______________________________

Люди: ______________________________

Ситуации: ______________________________

2. Ассертивное поведение

Невербальные признаки: ______________________________

Люди: ______________________________

Ситуации: ______________________________

3. Агрессивное поведение

Невербальные признаки: ______________________________

Люди: ______________________________

Ситуации: ______________________________

Три желания

Вообрази себя в некой социальной ситуации. Напиши три желания, исполнение которых должно было бы, по твоему мнению, сделать эту ситуацию более комфортной для тебя. Затем перепиши каждое из этих желаний, используя какую-либо свою личную сильную сторону или умение справляться с неблагоприятной ситуацией, которыми ты мог(ла) бы воспользоваться, чтобы превратить свое желание в реальность.

1. Я хотел(а) бы быть более ____

____

Я могу стать более ________________, если ________________________

____

2. Я хотел(а) бы быть более ____

____

Я могу стать более ________________, если ________________________

____

3. Я хотел(а) бы быть более ____

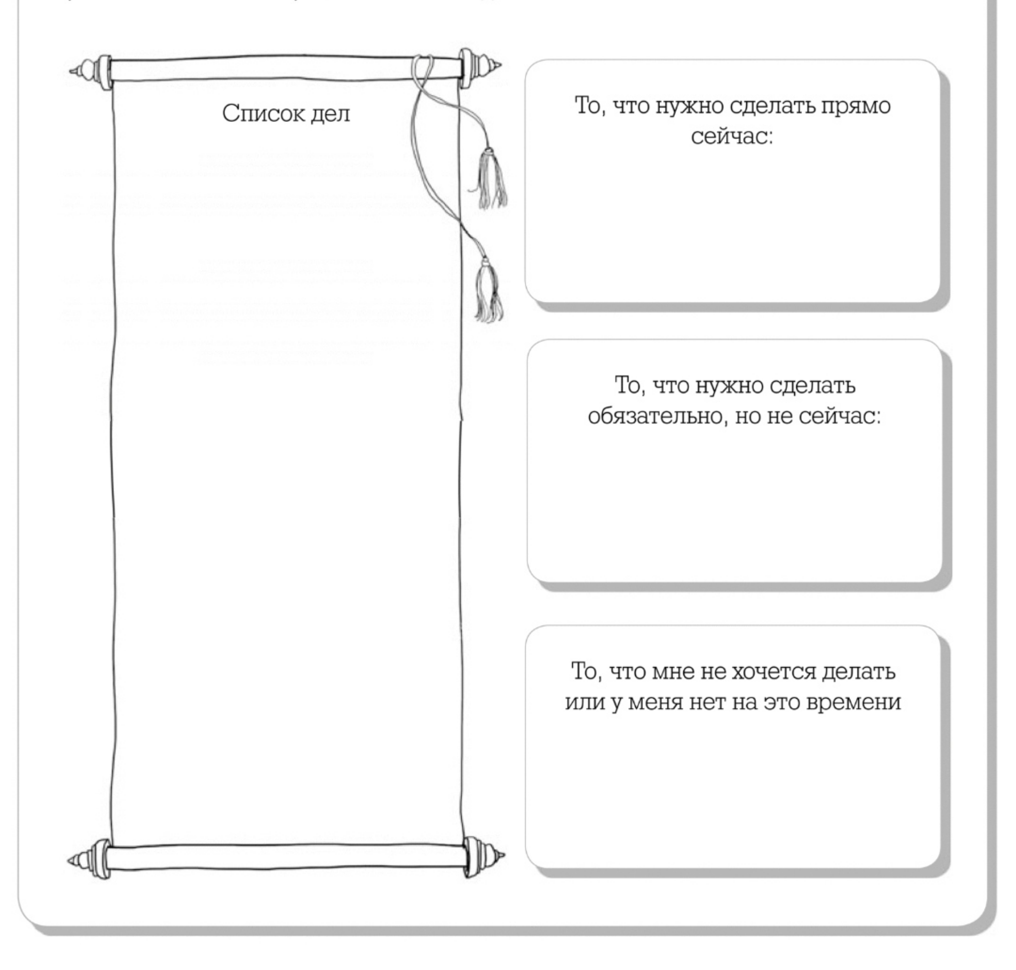
____

Я могу стать более ________________, если ________________________

____

Список первоочередных и второстепенных дел

Чувство тревоги возникает, когда мы слишком много берем на себя, отвечая согласием на любые обращенные к нам просьбы. Чтобы быть более твердым и решительным в своих ответах на такие просьбы, мы должны определить приоритеты, что нужно делать в первую очередь, а что может подождать. Впиши в показанные ниже формы перечень того, что тебе предстоит сделать, а также другие обязанности, которые вызывают у тебя стресс. Выбери из этого списка то, что необходимо сделать безотлагательно; то, что ты хочешь или должен(на) сделать, но не безотлагательно; и все остальное, на выполнение чего у тебя не хватает времени или что ты просто не хочешь делать.



Просоциальное поведение

Преодолеть тревогу в социальных ситуациях можно, выработав уверенность в собственных способностях и практикуя просоциальное поведение. Поразмышляй над ситуациями, описанными в приведенной ниже схеме, и вспомни о случаях, когда ты сам оказывался(ась) в подобных ситуациях, или вообрази, что попал(а) в такую ситуацию. Опиши свои действия, мысли и чувства. Как твои поступки влияли на других участников той ситуации? Какие уроки ты извлек(ла) из своего опыта и как эти уроки могут тебе помочь справляться с подобными проблемами у себя дома, в школе или среди других людей, с которыми тебе время от времени приходится сталкиваться?

	Действия	Мысли	Чувства	Влияние на других
Познакомиться с новичком в классе				
Поговорить с учителем				
Выполнить задание вместе с одноклассниками				
Предложить другим детям вместе поиграть				
Твой вариант:				

Когда ты был(а) наиболее уверен(а) в себе? ______________________

Когда ты был(а) наименее уверен(а) в себе? ______________________

Какие негативные мысли следует переформулировать? ______________________

У меня стресс!

Практически ежедневно мы сталкиваемся со стрессовыми ситуациями. Чтобы справиться с ними, необходимо уяснить, что нам следует делать (применить навыки совладания) и что нам не следует делать (допускать появление негативных мыслей). Заполни приведенный ниже рабочий лист, взяв для примера какую-либо недавнюю ситуацию, которая вызвала у тебя стресс, и указав то, что ты можешь сделать для совладания с ней, и то, что, наверное, тебе не следует делать.

Стрессовая ситуация: ____

____

Тянуть время

Поговорить с другом

Поплакать

Покричать

Избегать ситуации

Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов

Попросить о помощи

Взять паузу

Вступить в позитивный диалог с самим собой

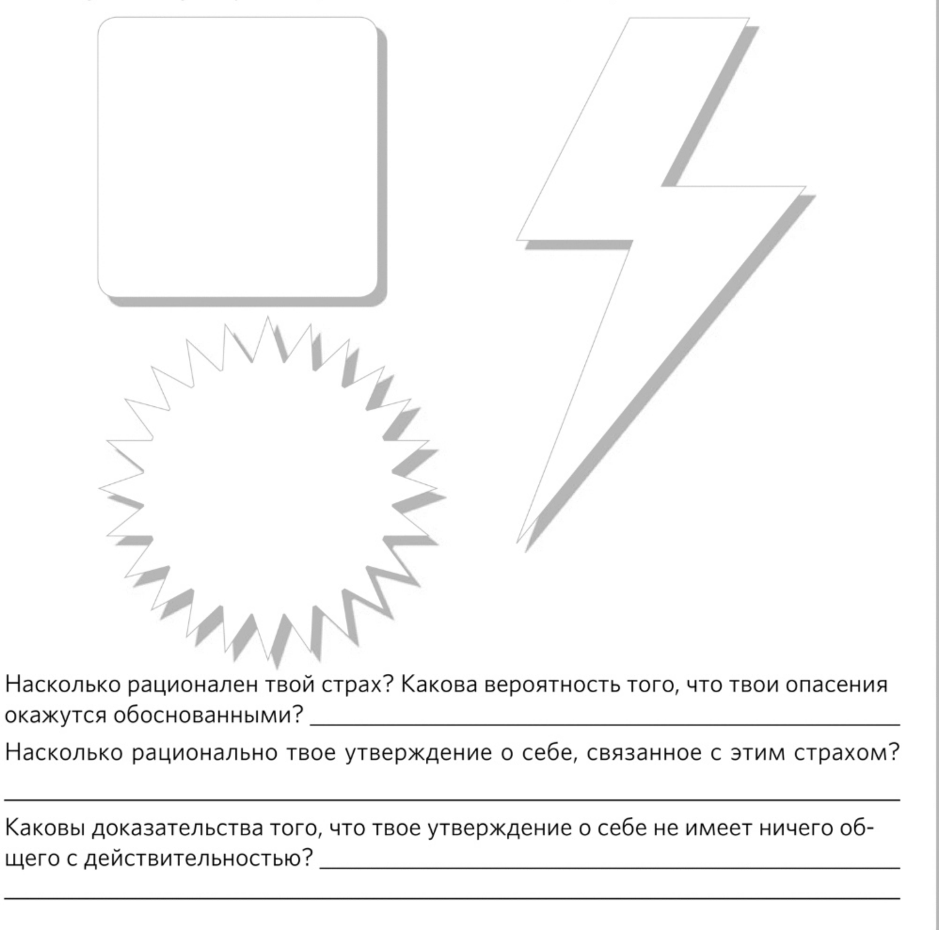
Замолчать

Я могу...	Я не должен...

Что помогает тебе справляться со стрессом, отчаянием, страхом или тревогой лучше всего?

Утверждения о самом себе, связанные со страхом и тревогой

В приведенном ниже окне напиши или нарисуй какую-либо социальную ситуацию, которая вызывает у тебя страх или тревогу (например, *я боюсь, что одноклассники будут меня дразнить*). Затем внутри изображения молнии обозначь этот страх и преобразуй его в утверждение или мнение о самом(й) себе (*меня беспокоит, почему никто в классе меня не любит*). Наконец, внутри изображения солнца напиши, почему это утверждение о себе нерационально. Перечисли свидетельства и факты о себе, которые развеивают этот страх (*у меня есть друзья, поэтому нельзя утверждать, что меня никто не любит*).



Насколько рационален твой страх? Какова вероятность того, что твои опасения окажутся обоснованными? ____________________

Насколько рационально твое утверждение о себе, связанное с этим страхом?

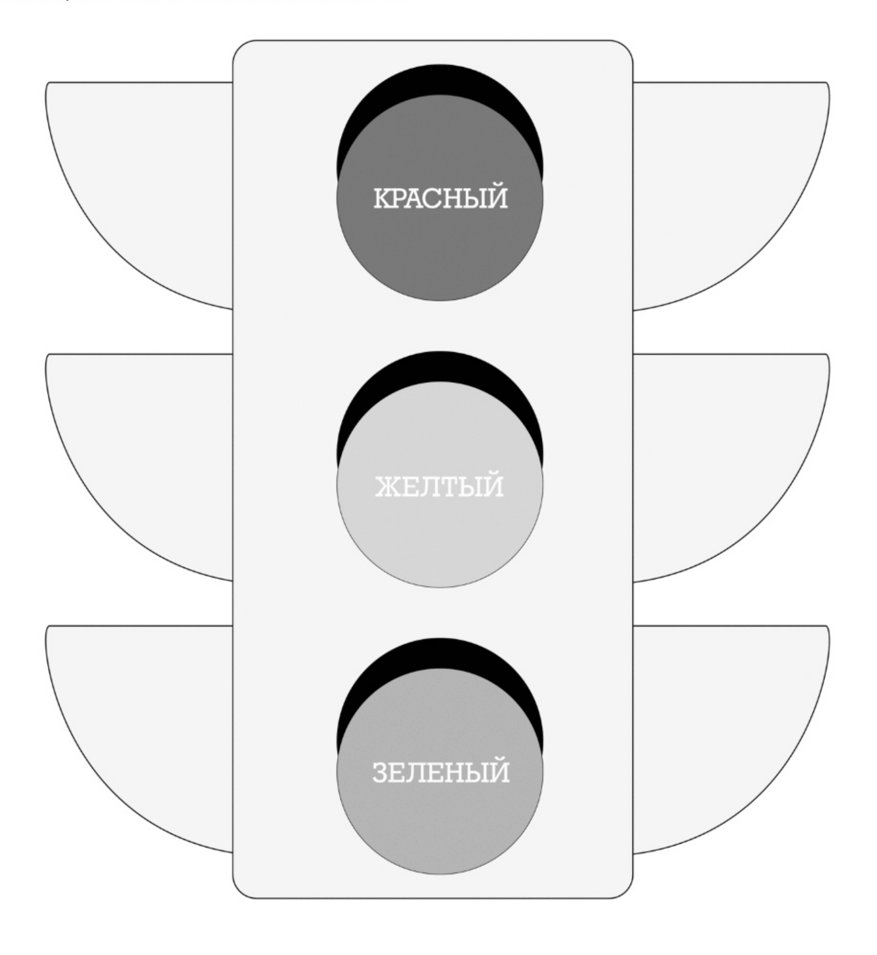
____

Каковы доказательства того, что твое утверждение о себе не имеет ничего общего с действительностью? ____________________

____

Красный, желтый, зеленый

Это упражнение призвано помочь тебе выявить свою тревогу, найти решение проблемы, порождающей эту тревогу, и предпринять действия, направленные на решение этой проблемы. Воспользуйся изображенным ниже дорожным светофором, который потребует от тебя остановиться и выявить свою тревогу (красный свет), составить план решения стоящей за ней проблемы (желтый свет) и приступить к действиям по реализации этого плана (зеленый свет). Как следует из предыдущих упражнений, бывает хорошая тревога и плохая тревога. Это упражнение поможет тебе решить, является ли твоя тревога "плохой", которую можно развеять в позитивном ключе.

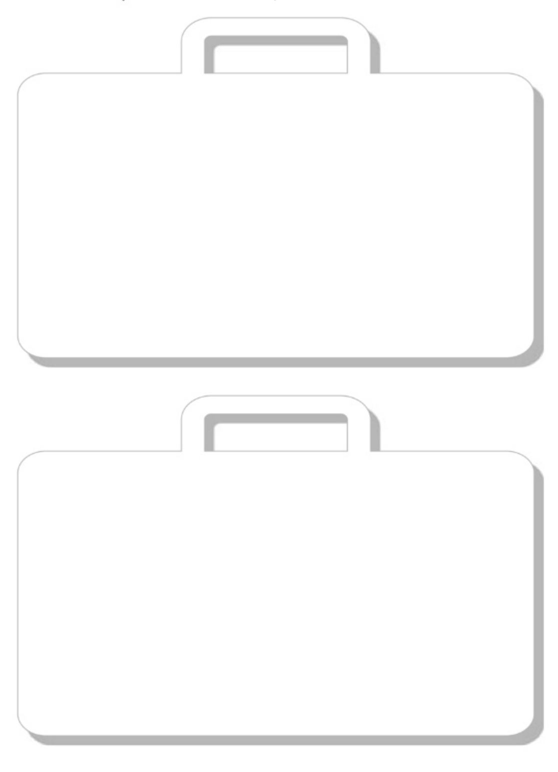


Рабочий лист сессии

Создание своего инструментария совладания

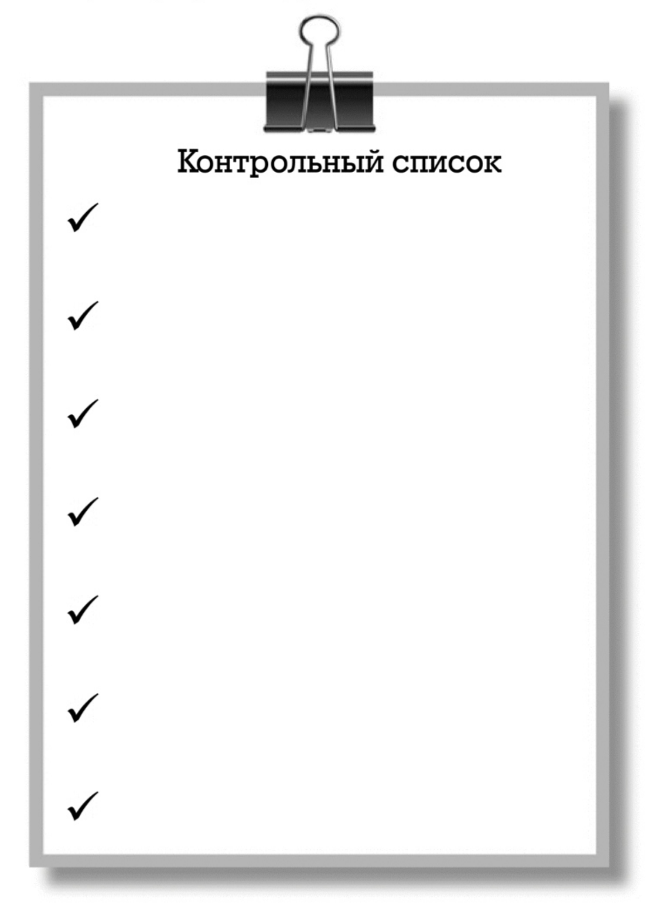
Какая бы тяжелая эмоция или мысль ни беспокоили клиента, у него должен быть наготове инструментарий, с помощью которого он мог бы избавиться от неприятных эмоций и мыслей. Помогите клиенту создать свой собственный инструментарий такого рода. Хорошо, если у вас в офисе уже есть то, что можно включить в такой инструментарий. Но если такового нет, помогите клиенту определить, что может ему понадобиться. Выбранные предметы должны помогать вашему клиенту мыслить позитивно и расслабляться (таковыми могут быть, например, какая-либо мягкая игрушка, фотография любимого человека, головоломка, игра, карточка с написанными на ней позитивными утверждениями).

Предложите клиенту написать или нарисовать на представленных ниже изображениях чемоданчика предметы “первой помощи”, которые он мог бы хранить в какой-нибудь коробке, портфеле или сумке. Эти предметы должны помогать клиенту преодолевать неприятные эмоции или мысли.



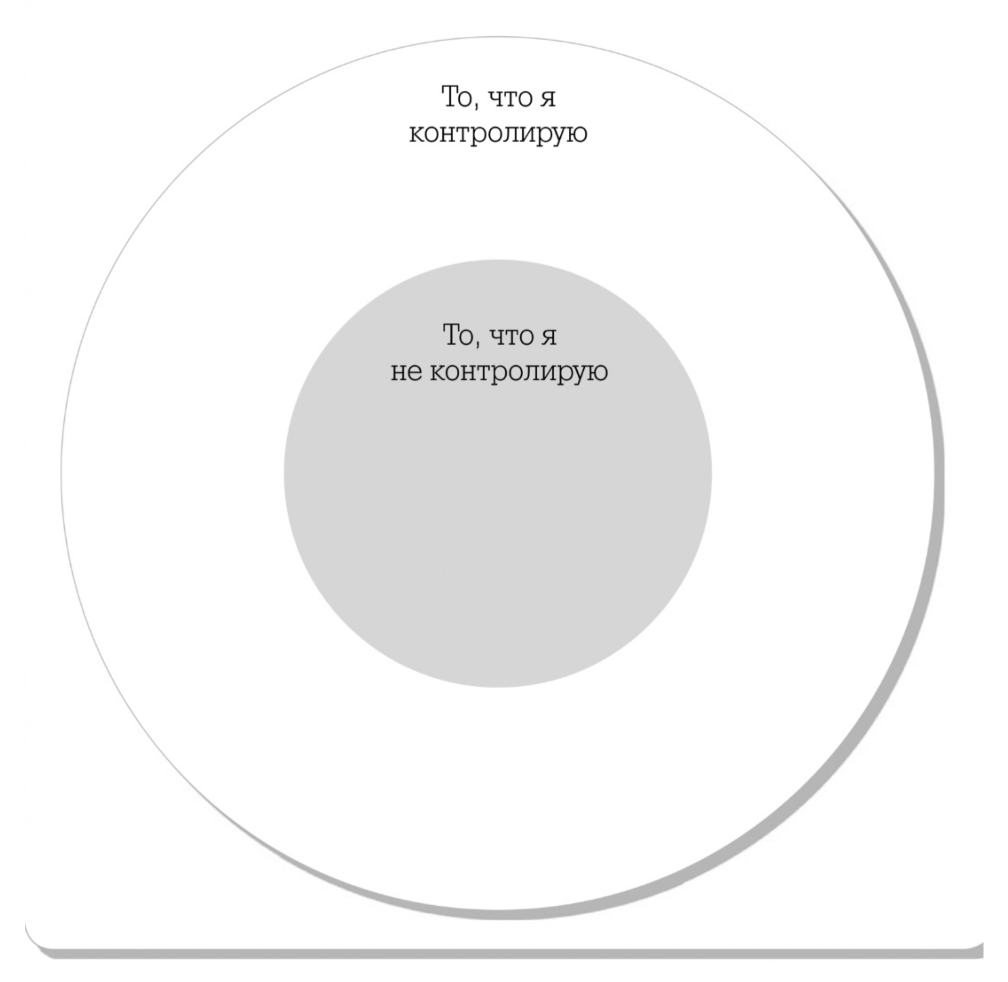
Контрольный список спокойствия

Когда человека охватывает чувство тревоги, ему может показаться, что он теряет контроль над собой. Иногда мы прибегаем к неразумной тактике, например пытаемся укрыться от неприятной действительности, выполняем какие-то рутинные дела в надежде отвлечься таким образом от неприятных мыслей или представляем себе худший из возможных исходов, вместо того чтобы попробовать какой-то новый вариант действий. Несмотря на то что такие стратегии могут принести временное облегчение, в долгосрочной перспективе они бесполезны. Вместе со своим психотерапевтом или воспитателем составь перечень стратегий, способных помочь тебе снизить уровень тревоги. Выпиши эти стратегии на изображенном ниже листе бумаги; в будущем они подскажут тебе, что делать, чтобы не терять присутствие духа.



Сфера контроля

Многие из нас, когда охватывает тревога, пытаются найти что-то, подвластное нашему контролю. Это происходит потому, что у нас возникает ощущение утраты контроля над ситуацией или чувство беспомощности перед обрушившейся на нас проблемой. Вспомни большинство ситуаций, вызывавших у тебя чувство тревоги, и воспользуйся представленным ниже рисунком, чтобы выявить то, что подвластно твоему контролю, и то, что ему неподвластно. Продолжай выполнять это упражнение вместе со своим психотерапевтом, чтобы максимально сосредоточиться на том, что ты в состоянии контролировать. Это поможет ослабить твою тревогу и чувство перегруженности эмоциями из-за обрушившихся на тебя проблем.



Управление ожиданиями в отношении контроля

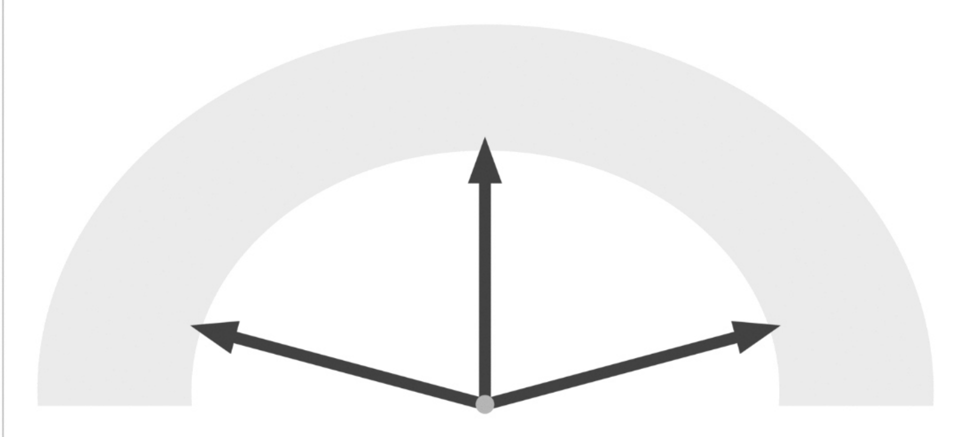
Это упражнение призвано помочь определить, каким уровнем контроля ты располагаешь в тех или иных ситуациях. Затем для каждой ситуации пометь ячейку, которая точнее всего, на твой взгляд, соответствует уровню контроля, которым ты располагаешь.

	Не контролирую	Частично контролирую	Полностью контролирую
1. Получить удовольствие от семейного торжества			
2. Наладить отношения с членами своей семьи			
3. Понравиться кому-либо из одноклассников			
4. Быть милым(ой)			
5. Давать другу советы, к которым он будет прислушиваться			
6. Успешно сдать предстоящий экзамен			
7. Сделать так, чтобы мои туфли понравились моим друзьям			
8. Побить школьный рекорд по баскетболу			
9. Не пропустить ни одного гола в футбольном матче			
10. Слушаться учителей			
11. Сделать так, чтобы бабушка не умерла			
12. Сделать так, чтобы все каникулы шел дождь			
13. Сделать так, чтобы учитель поставил справедливую оценку			
14. Сделать так, чтобы меня не бросила девушка (не бросил парень)			
15. Вставать по утрам вовремя, чтобы не опаздывать в школу			
16. Добиться своих целей			

Контроль над мыслями

Не возникало ли у тебя желание контролировать "громкость" своих мыслей или замедлить их бег? Может быть, в твоей голове такой шум, что тебе трудно сосредоточиться? Это упражнение поможет тебе выявить тревожные и беспокоящие мысли и освоить навыки совладания, позволяющие снизить уровень реагирования на них. В зоне "высокой громкости" запиши, что тебя беспокоит и заставляет твои мысли и тревоги "звучать громко", а также самые частые или текущие мысли. Затем определи, каким образом ты мог(ла) бы снизить уровень своего реагирования до средней "громкости", и запиши эти способы в зоне "средней громкости"; в зоне "низкой громкости" запиши, каким образом ты мог(ла) бы снизить уровень своего реагирования до минимально возможного уровня.

Что может снизить "громкость" моих мыслей до среднего уровня?

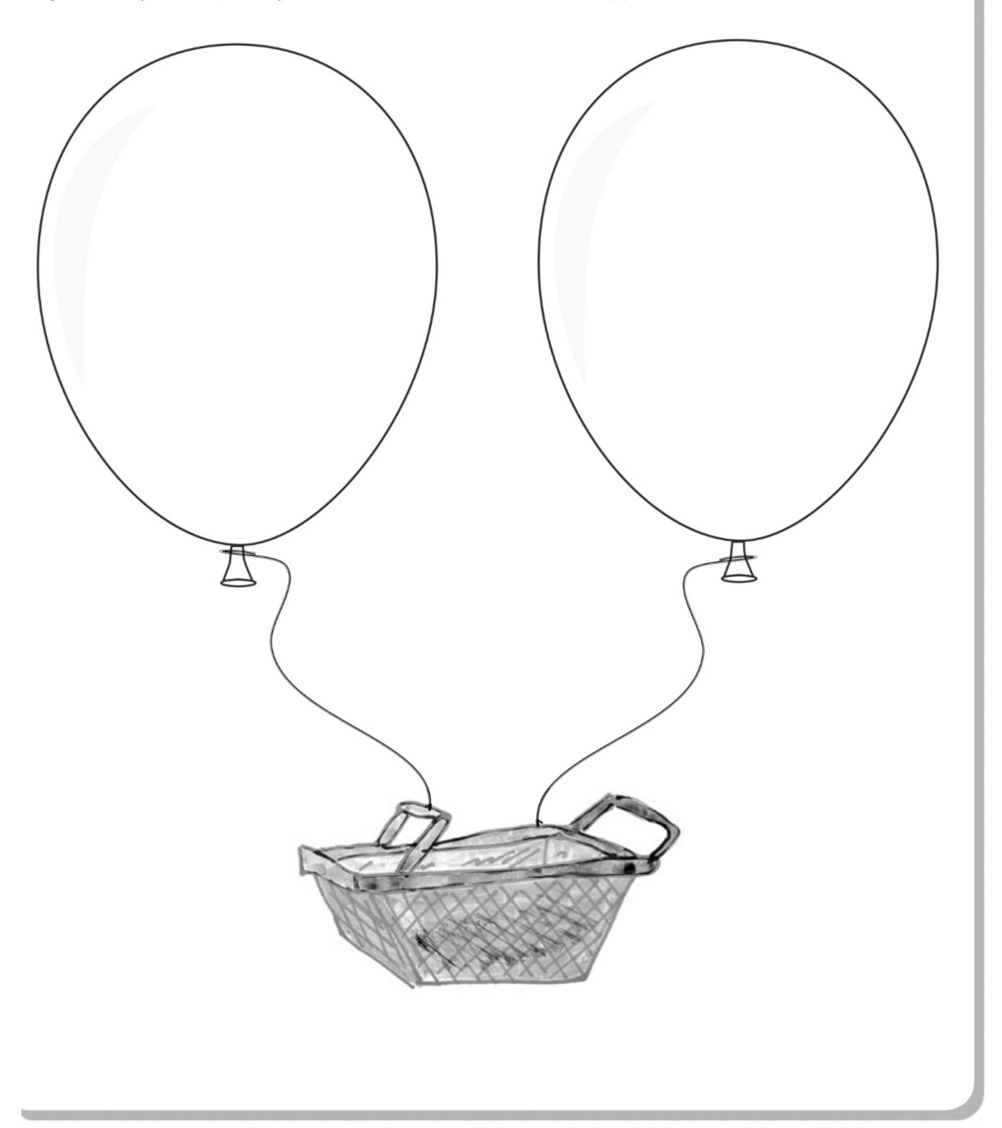


Что может снизить "громкость" моих мыслей до минимального уровня?

Какие мои самые "громкие" мысли и тревоги? Чем они вызваны?

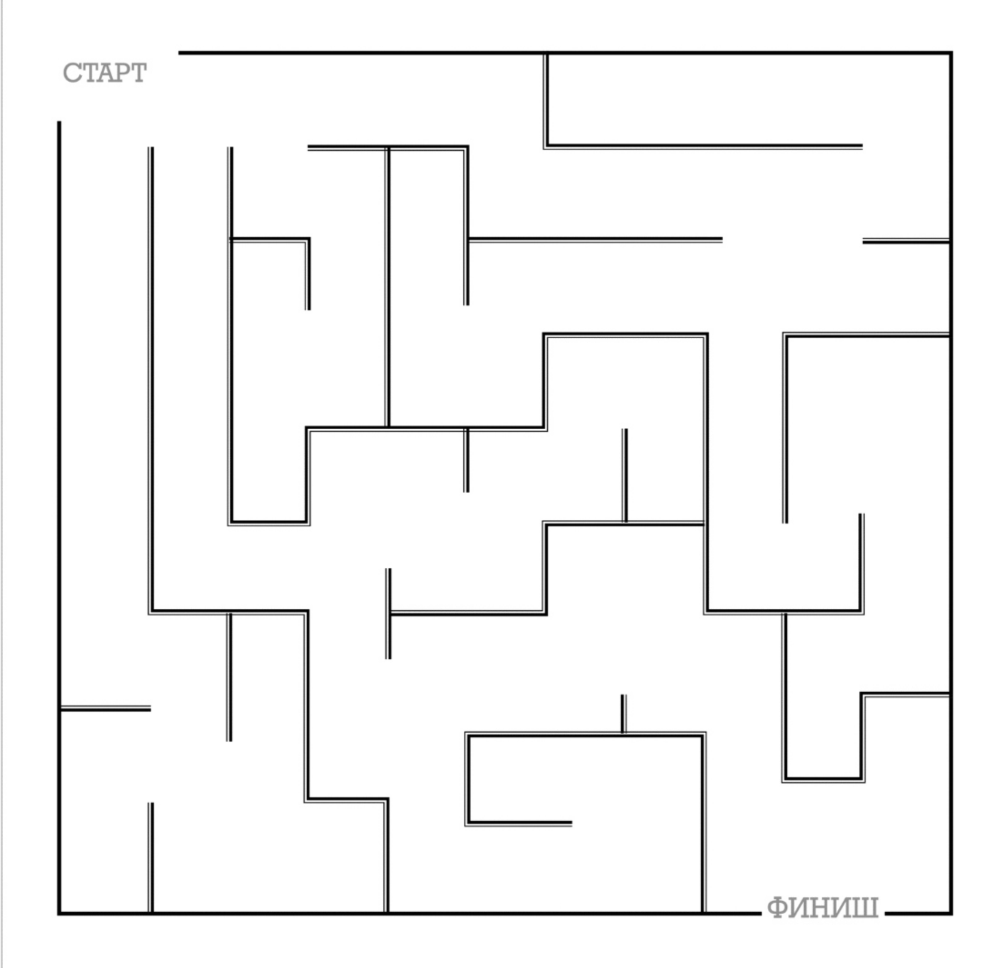
Что сработает?

Это упражнение призвано помочь тебе определить эффективные способы ослабления чувства тревоги. В первом воздушном шарике запиши или нарисуй способы ослабления чувства тревоги, которые показались тебе наиболее действенными. Во втором воздушном шарике запиши или нарисуй способы ослабления чувства тревоги, которые показались тебе не столь действенными.



Как попасть в пункт назначения?

Это упражнение призвано помочь тебе добраться из пункта А в пункт Б — от старта до финиша. Начни продвигаться по лабиринту, а в тупиках выяви и запиши или нарисуй затруднения, нехорошие мысли и тревоги, а также все то, что мешает тебе добраться до финиша. На пути, который ведет к финишной черте, напиши или нарисуй, что поможет или помогает тебе преодолевать тревогу.



Стоп, перемотка, переосмысление

Начните разговор с клиентом о том, как его тревога влияет на его мысли. В качестве разминки приведите соответствующие примеры. Помогите клиенту уяснить, что эти тревожные чувства не основываются на реалистичном мышлении.

После такой разминки ознакомьтесь вместе с клиентом с инструкциями к данному упражнению, приведенными на следующей странице. Выясните, может ли клиент самостоятельно заполнить этот рабочий лист; в случае необходимости предложите свою помощь.

После того как рабочий лист будет заполнен, проанализируйте наблюдения клиента относительно его тревожных мыслей. Убедите клиента, что он способен контролировать свои тревожные мысли и может научить свой мозг переосмыслять их таким образом, чтобы приблизиться к реальности.

Приготовьте несколько чистых экземпляров этого рабочего листа, чтобы клиент мог взять их домой, и предложите ему обращаться к ним всякий раз, когда у него будут возникать тревожные мысли. Вернитесь к этим заполненным рабочим листам во время следующей сессии, чтобы оценить их пользу и эффективность.

Рабочий лист сессии

Стоп, перемотка, переосмысление

Определи мысль, вызывающую у тебя тревогу, и опиши эту мысль в первом окне. Подумай о том, что эта тревожная мысль не основана на реальности, и во втором окне запиши, почему эта мысль не относится к рациональному мышлению. Докажи ошибочность этой тревожной мысли. В третьем окне запиши позитивное и оптимистичное утверждение, обращенное к самому себе, которое опровергало бы твою тревожную мысль. В этом утверждении можно перечислить факты, опровергающие твою тревожную мысль.

СТОП

Выяви мысль, вызывающую тревогу. Придумай утверждение, обращенное к самому себе, которое приводило бы в чувство твой разум, и запиши это утверждение в окне справа

ПЕРЕМОТКА



Определи момент, когда твой мозг уходит от рационального мышления и переходит в режим тревожного мышления. Запиши в окне справа, как ты успокоишь свой мозг и вернешь его к рациональному мышлению ("отмотаешь назад")

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ



Вспомни факты, опровергающие тревожную мысль, и запиши их в окне справа

Всё в твоих руках!

Объяви свои цели! Какой цели ты стремишься достичь? Укажи, какие чувства, мысли и поступки ты хочешь усилить или ослабить. Чтобы лучше подготовиться к достижению поставленных целей, укажи препятствия и трудности, которые могут встретиться тебе на пути к их достижению, как ты их преодолеешь и кто мог бы оказать тебе поддержку на пути к достижению твоих целей.

Цель:	
Чувства, мысли и поступки, которые необходимо усилить:	Чувства, мысли и поступки, которые необходимо ослабить:
Возможные препятствия:	Навыки совладания:
Кто может оказать мне поддержку в достижении этой цели:	

Цель:	
Чувства, мысли и поступки, которые необходимо усилить:	Чувства, мысли и поступки, которые необходимо ослабить:
Возможные препятствия:	Навыки совладания:
Кто может оказать мне поддержку в достижении этой цели:	

26 положительных качеств

Когда ты сталкиваешься с беспокоящими и тревожными мыслями, бывает нелегко припомнить свои положительные качества и сильные стороны. Перечисли 26 своих положительных качеств, которые делают тебя неповторимой и значительной личностью!

1.		14.	
2.		15.	
3.		16.	
4.		17.	
5.		18.	
6.		19.	
7.		20.	
8.		21.	
9.		22.	
10.		23.	
11.		24.	
12.		25.	
13.		26.	

Программа постоянного саморазвития

Не забывай ежедневно уделять время воспитанию и развитию своего духа и тела. Наличие программы саморазвития позволяет каждый день сосредоточиваться, снимать напряжение и подзаряжаться. Фиксируй в течение недели свои действия, направленные на саморазвитие и самосовершенствование. Не забывай ежедневно уделять время укреплению своего разума (например, чтение, сочинительство) и своего тела (например, прогулки на свежем воздухе, танцы, занятия йогой).

Вс.
Разум: ____________________
Тело: ____________________

Пн.
Разум: ____________________
Тело: ____________________

Вт.
Разум: ____________________
Тело: ____________________

Ср.
Разум: ____________________
Тело: ____________________

Чт.
Разум: ____________________
Тело: ____________________

Пт.
Разум: ____________________
Тело: ____________________

Сб.
Разум: ____________________
Тело: ____________________

Быть здесь и сейчас

Обсуди, почему так важно быть “здесь и сейчас”, т.е. воспринимать каждый текущий момент своей жизни во всей его полноте и неповторимости.

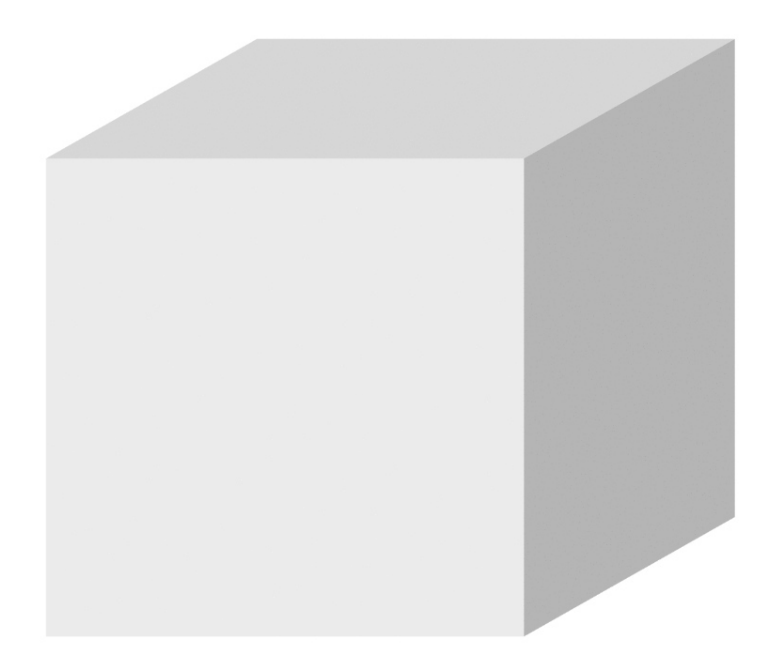
- Что мешает нам быть “здесь и сейчас” и заставляет думать о будущем или прошлом?

Сосредоточься на мыслях и чувствах, которые удерживают нас в текущем моменте нашей жизни, и сравни их с мыслями, которые уводят нас в прошлое или в будущее.

- Какие ты отмечаешь ощущения в своем теле?
- Почему нам так нелегко быть “здесь и сейчас”?
- Куда обычно уводят тебя мысли, когда ты пытаешься сосредоточиться на текущем моменте своей жизни?

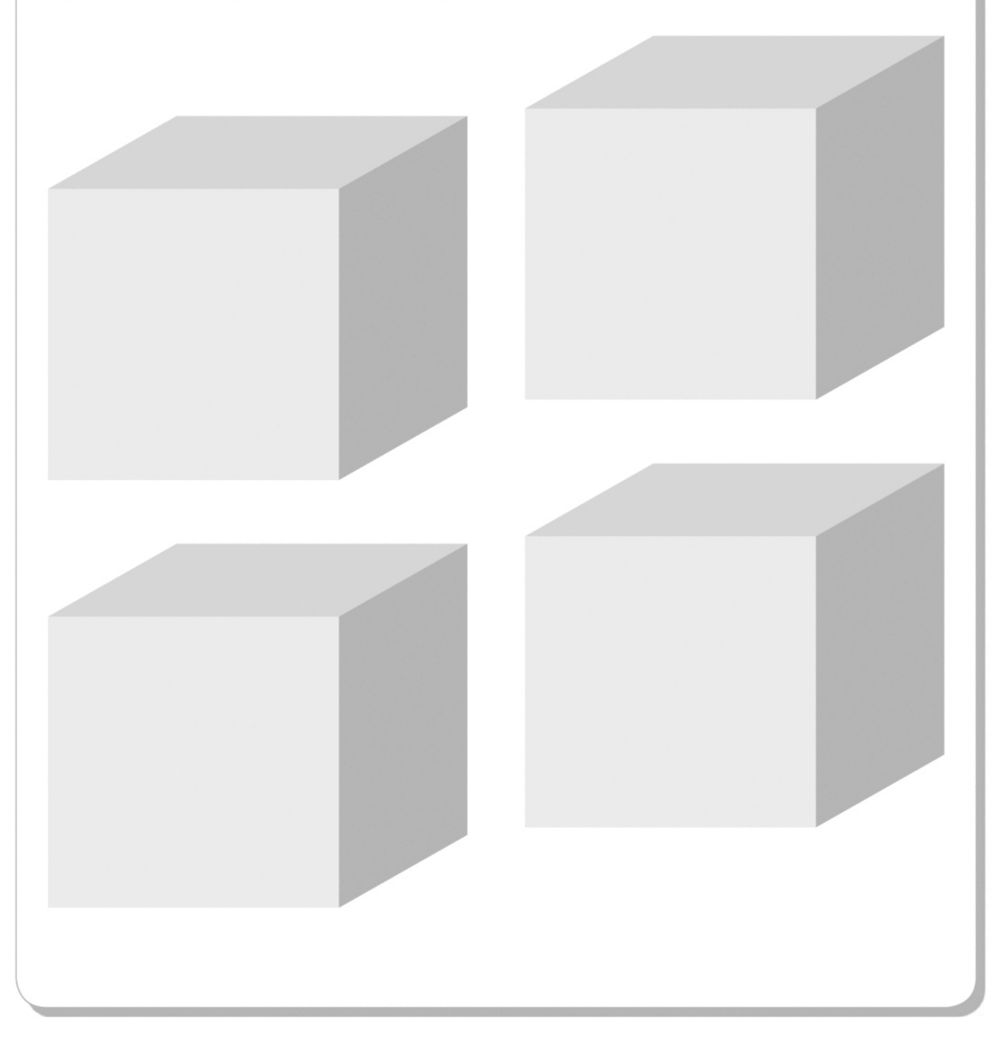
Быть здесь и сейчас

Когда нас охватывает беспокойство, мы обычно испытываем тревогу о том, что может случиться в будущем, или о том, что случилось в прошлом; быть "здесь и сейчас" в таком состоянии, как правило, нелегко. Это упражнение призвано помочь в поиске способов возвращения в настоящее, чтобы быть "здесь и сейчас". Подумай над тем, что тебе требуется для того, чтобы не уходить мыслями в прошлое или будущее; напиши на приведенном ниже изображении куба (или вокруг него) соответствующие высказывания или напоминания и нарисуй предметы, которые помогут тебе оставаться в настоящем моменте.



Убери свои тревожные мысли в долгий ящик

Показанные ниже коробки символизируют освобождение сознания от беспокоящих мыслей. Опиши или изобрази на этих коробках (или рядом с ними) то, что вызывает у тебя беспокойство, страх или неприятное волнение. Согни бумагу с этим рисунком вдоль и поперек, запечатывая содержимое получившейся общей коробки; это должно символизировать твое избавление от тревоги. Обсуди свои чувства и мысли, связанные с этим упражнением.



Ты не один

Несмотря на то что тревога может вызывать чувства изолированности и дистресса, ты способен(на) управлять своими симптомами и достичь успеха. Проанализируй истории четырех знаменитостей, которым приходилось (или приходится) бороться с постоянным чувством тревоги. Чего удалось им достичь в своей жизни? Что помогло этим людям добиться успеха?

ФИО:

Информация:

ФИО:

Информация:

ФИО:

Информация:

ФИО:

Информация:

Кубики релаксации

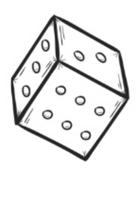
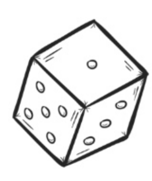
Это игра, с помощью которой ты можешь практиковать мышечную релаксацию. Брось кубик и выполни упражнение по релаксации, номер которого соответствует выпавшему числу. Можешь составить еще один список упражнений по релаксации для второго раунда и выполнять их так же, как в первом раунде.

Первый раунд

1. Сожми пальцы ног, сосчитай до трех, затем расслабь пальцы ног.
2. Крепко зажмурь глаза, сосчитай до трех, затем расслабь мышцы глаз и лица.
3. Стисни зубы, сосчитай до трех, затем расслабь челюсти.
4. Сожми кулаки, сосчитай до трех, затем расслабь кисти рук.
5. Напряги икроножные мышцы, сосчитай до трех, затем расслабь мышцы ног.
6. Напряги мышцы живота, сосчитай до трех, затем расслабь мышцы живота.

Второй раунд

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Мандала

Раскрашивание или рисование мандалы — геометрической картинки, символизирующей Вселенную, — хорошее упражнение, помогающее избавиться от чувства тревоги и вернуть способность контролировать ситуацию. Это занятие позволяет сосредоточиться и создать некую конструкцию по своему усмотрению. Раскрась показанную ниже мандалу; это поможет тебе сосредоточиться и расслабиться.



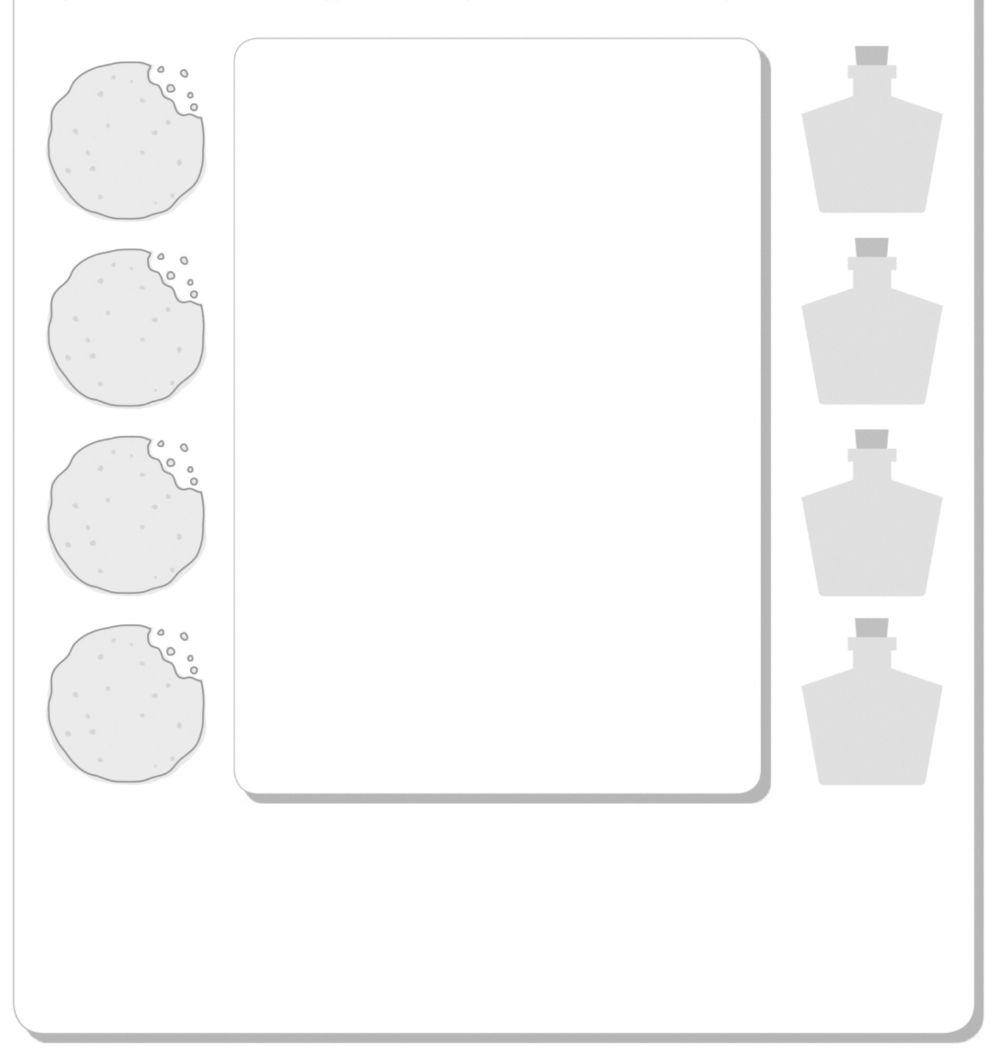
Монстр по имени Тревога

В представленном ниже упражнении вам предстоит помочь клиенту понять, какие факторы способны усилить или ослабить чувство тревоги. После того как упражнение будет выполнено, вы можете возвращаться к этой метафоре столько раз, сколько понадобится, чтобы побудить клиента "принимать микстуру от тревоги" на протяжении недели, когда ощущение беспокойства нарастает. Вы можете предложить клиенту взять страницу с выполненным упражнением домой, где она будет служить ему напоминанием о придуманной им "микстуре от тревоги". Такое напоминание будет каждый день подталкивать клиента к мыслям и действиям, благотворно влияющим на его эмоциональное состояние.

- Уяснил ли клиент, что определенные мысли и поступки могут подпитывать чувство тревоги и усиливать его?
- Обсудите, что происходит в организме, когда чувство тревоги усиливается до крайности, и что происходит в организме, когда чувство тревоги ослабевает до минимума.
- Убедите клиента "принимать микстуру от тревоги" на протяжении недели, когда у него нарастает чувство тревоги.

Монстр по имени Тревога

Вообрази, что твоя тревога принимает форму страшного монстра. В центре показанного ниже рисунка изобрази, каким ты представляешь себе этого монстра. Подумай над тем, какие мысли и поступки “подпитывают” его, увеличивая в размерах, и запиши эти мысли и поступки на изображениях крекеров, показанных слева. Подумай над тем, какие мысли и поступки могут заставить этого монстра “похудеть”, и опиши эти мысли и поступки на изображениях флакончиков с чудодейственной “микстурой для похудения”, показанных справа.



ГЛАВА



Депрессия

Печаль можно описывать по-разному, например как ощущение беспросветности, безнадежности или беспомощности. Каждому из нас приходилось испытывать в той или иной степени чувство печали, которое могло быть кратковременным или сохраняться достаточно долго. Печаль не является вредной для человека эмоцией, если в его арсенале есть способы избавления от этого чувства. К сожалению, многие люди испытывают чувство одиночества, тяжелой печали и неспособности заниматься своими привычными делами, а это означает, что у них налицо все элементы клинической депрессии. Наступлению депрессии может также способствовать множество индивидуальных факторов, таких как биологические и средовые составляющие.

В этом разделе описаны уникальные подходы к избавлению от негативных мыслей, чувств и поступков, вызванных депрессией у детей и подростков. Упражнения, развивающие когнитивные навыки, побуждают клиентов к большей осознанности в отношении своего настроения, паттернов своего поведения и их пусковых механизмов, лучшему пониманию выражения своих эмоций. Упражнения, развивающие навыки формирования позитивных отношений с другими людьми, помогают клиенту вырабатывать уверенность в себе, чувство собственного достоинства и создавать альянсы поддержки. Упражнения, развивающие компетентность, фокусируются на реалистичном мышлении, умении выходить из трудных ситуаций и позитивном решении проблем. Наконец, обучающие упражнения, основанные на активизации всего головного мозга, побуждают клиентов размышлять над мотивацией, усиливать свои позитивные чувства, составлять план выхода из трудных ситуаций и вырабатывать у себя здоровые привычки.

Научись понимать свое настроение

1. В чем выражается плохое настроение? Опиши, какие ощущения возникают в твоем теле и какое поведение типично для тебя при плохом настроении.

____

____

2. В чем выражается хорошее настроение? Опиши, какие ощущения возникают в твоем теле и какое поведение типично для тебя, когда настроение хорошее.

____

____

3. Опиши какую-либо недавнюю ситуацию, когда у тебя было плохое настроение. Не забудь описать, где, при каких обстоятельствах и почему возникла эта ситуация.

____

____

4. Было ли в той ситуации что-либо такое, что ты мог(ла) изменить, чтобы сделать ее менее неприятной или хотя бы более приемлемой?

____

____

5. Опиши какую-либо недавнюю ситуацию, когда у тебя было замечательное настроение. Кто был участником этой ситуации? Что ты делал(а) тогда?

____

____

6. Что ты можешь сделать, чтобы поднять себе настроение?

____

____

Отслеживание настроения

Когда ты расстроен(а) или подавлен(а), может показаться, что такое настроение у тебя было всегда. Воспользуйся приведенной ниже таблицей, чтобы отслеживать свои эмоции на протяжении недели. Оцени свой день в целом (по шкале от 1 до 10). Затем зафиксируй моменты в течение этого дня, когда ты испытывал(а) подъемы и спады настроения. Укажи время дня, чем ты занимался(ась) в это время и какие ощущения возникали у тебя. В конце недели проанализируй эту таблицу и попытайся выявить какие-либо тенденции или пусковые механизмы. Какими стратегиями ты можешь воспользоваться для предотвращения или преодоления периодов плохого настроения?

	Оценка настроения за день в целом (от 1 до 10, где 1 — ужасное настроение, 10 — замечательное)	**Приподнятое настроение** (укажи время дня, вид занятий и ощущения)	**Плохое настроение** (укажи время дня, вид занятий и ощущения)
Пн.			
Вт.			
Ср.			
Чт.			
Пт.			
Сб.			
Вс.			

Создание защиты

Создание защиты — это деятельность, позволяющая определить индивидуальные триггеры депрессии и придумать позитивные способы предотвращения или ослабления чувства печали и подавленного настроения. Обсудите факторы, которые вызывают у клиента чувство печали и подавленное настроение. Обсудите, как предотвратить эскалацию и негативный внутренний диалог с самим собой. Попытайтесь воспользоваться приведенными ниже вопросами, которые помогут вам направлять и активизировать ваше общение в ходе выполнения данного упражнения.

- Из чего должно быть изготовлено это защитное средство?
- Какими защитными качествами оно должно обладать?
- Где и в каких случаях следовало бы применять это защитное средство?
- К каким изменениям должно приводить применение этого защитного средства?
- Какие чувства должны возникать после применения этого защитного средства?

Выстраивание своей защиты

В окне “Триггер” изобрази или опиши событие или мысль, вызывающие у тебя депрессию. Затем вообрази, что у тебя есть возможность использовать некое защитное средство, которое оградит тебя от переживания депрессии. В окне “Защитное средство” изобрази или опиши конкретные составляющие этого защитного средства. В окне “Результат” изобрази или опиши, к чему привело применение этого защитного средства.

ТРИГГЕР

ЗАЩИТНОЕ СРЕДСТВО

РЕЗУЛЬТАТ

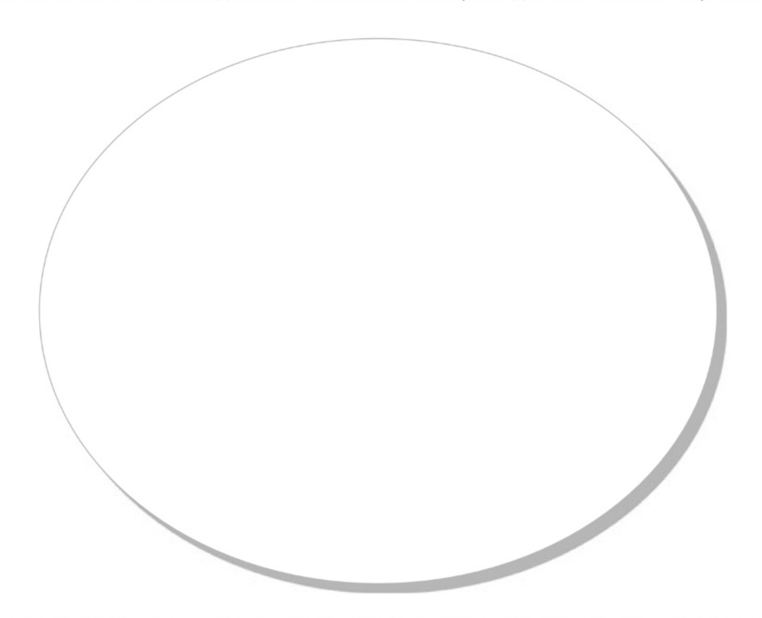
Социальное взаимодействие и настроение

Влияет ли твое настроение на общение с другими людьми? Полагаешь ли ты, что тебе удается контактировать с другими людьми, или, напротив, ты ощущаешь свою изолированность от других? В течение следующей недели отслеживай свое настроение и оценивай уровень своего социального взаимодействия. Какими стратегиями ты мог(ла) бы воспользоваться для облегчения позитивного взаимодействия с другими людьми?

	Описание настроения	Важные события	Социальное взаимодействие
Пример	*Усталость, раздражительность*	*Предстоит выполнить ответственное задание; никак не могу начать*	*Замкнулась в себе, обедала с родителями, не хочется разговаривать*
Пн.			
Вт.			
Ср.			
Чт.			
Пт.			
Сб.			
Вс.			

Люди вокруг меня

Это упражнение призвано помочь ослабить чувство изолированности от окружающих, увидеть вокруг людей, готовых прийти на помощь. Внутри нарисованного ниже круга перечисли знакомых людей, готовых прийти тебе на помощь. В их число можно включить членов семьи, друзей, учителей, тренеров, просто знакомых тебе людей. Затем ответь на приведенные ниже вопросы.



МОЯ СЕТЬ ПОДДЕРЖКИ

С кем мне приятно общаться, когда возникает чувство одиночества?

В семье: ______________________________

В школе: ______________________________

Среди знакомых: ______________________________

Кого я не постесняюсь попросить о помощи?

В семье: ______________________________

В школе: ______________________________

Среди знакомых: ______________________________



Цепь поддержки



Создай цепь поддержки, которая будет служить тебе зримым напоминанием, что ты не одинок в этом мире. На приведенных ниже полосках напиши имена людей, с которыми ты мог бы посоветоваться при возникновении какой-либо проблемы. В этот список можно включить членов семьи, друзей, тренера, учителей, соседей и др. Вырежи эти полоски и соедини их между собой клеем, скрепками или клейкой лентой так, чтобы получилась цепочка. Используй эту цепочку как визуальное напоминание о том, как прочна твоя цепь поддержки.

Мои чувства

Дополни приведенные ниже предложения первым, что придет тебе в голову. Если тебе трудно придумать что-либо, сделай соответствующую пометку и обсуди возможные причины такого затруднения со своим психотерапевтом.

Я счастлив(а), когда ____________________

Мне грустно, когда ____________________

Я сбит(а) с толку, когда ____________________

Мне страшно, когда ____________________

Я злюсь, когда ____________________

Я горжусь, когда ____________________

Я ощущаю, что меня любят, когда ____________________

Я испытываю зависть, когда ____________________

Я волнуюсь, когда ____________________

Я чувствую, что меня понимают, когда ____________________

Я чувствую себя в глупом положении, когда ____________________

Мне жаль, если ____________________

Я чувствую себя сильным(ой), когда ____________________

Мне неловко, когда ____________________

Я испытываю доверие к человеку, если ____________________

Неограненный алмаз

У всех нас есть какие-то эмоциональные потребности, в частности потребность в том, чтобы наши чувства понимали, уважали и верили в них. Подчас, когда нам кажется, что эти потребности не удовлетворяются, нас охватывает чувство печали, ощущение своей ненужности, беспомощности, нам кажется, что нас никто не любит. Иногда говорят, что дети подобны неограненным алмазам; их родители и другие взрослые своими словами и поступками “шлифуют” эти алмазы. Воспользуйся приведенным ниже перечнем и добавь в него все, что покажется тебе уместным и будет указывать на какие-либо неудовлетворенные эмоциональные потребности. Обсуди со своим психотерапевтом и составь план действий, в котором будет показано, как удовлетворить эти эмоциональные потребности. Тем самым ты найдешь способы, как отшлифовать этот алмаз.

❑ Чувствовать, что меня любят не за что-то, а просто так
❑ Чувствовать, что окружающие призна*ю*т мои достижения
❑ Чувствовать, что меня поощряют делать все наилучшим образом
❑ Чувствовать, что меня готовы выслушать, услышать и понять
❑ Ощущать поддержку, когда я чувствую себя обиженным(ой), слабым(ой) или уязвимым(ой)
❑ Видеть, что ко мне относятся с уважением и не задевают чувство моего достоинства
❑ Видеть, что мне прощают ошибки
❑ Видеть, что окружающие не игнорируют меня
❑ Чувствовать, что мне верят и доверяют
❑ Чувствовать, что ко мне относятся справедливо
❑ Чувствовать, что я способен(на) достичь успеха
❑ Чувствовать, что я физически привлекателен(льна)
❑ Чувствовать, что я не лишний(яя) среди людей

Внутри и снаружи

Поговорим о том, какие чувства мы демонстрируем людям и какие пытаемся скрывать внутри себя. Как научиться лучше понимать те и другие? Возможно, мы скрываем от посторонних людей свои истинные чувства и мысли, опасаясь, что люди могут неправильно истолковать их?

Вспомни какой-либо случай, когда ты стремился(ась) не проявлять охватившие тебя чувства. Воспользуйся приведенным ниже рисунком футболки, чтобы выразить свои чувства. Напиши или изобрази на груди футболки, какие чувства ты испытывал(а), когда что-то расстроило тебя, и как ты реагировал(а) на это событие — как эти чувства проявлялись у тебя “снаружи”? Напиши или изобрази на спине футболки, какие чувства ты испытывал(а) “внутри себя”.



Рабочий лист сессии

Самооценка

Предложите своему клиенту изучить список и определить, какие из этих утверждений ему кажутся правильными, какие — лишь отчасти правильными, а какие вовсе неправильными. Обсудите вместе с клиентом, почему он отнес каждое из этих утверждений к той или иной категории. Предложите клиенту взять эту таблицу домой и попрактиковаться в произнесении каждого из этих утверждений.

	Отвечает действительности	В какой-то мере отвечает действительности	Не отвечает действительности
Я успешный человек			
Я приятный человек			
Я потрясающий человек			
Я честный человек			
Я счастливый человек			
Я уверенный в себе человек			
Я общительный человек			
Я открытый человек			
Я авантюрист по натуре			
Я щедрый человек			
Я миролюбивый человек			
Я терпеливый человек			
Я важная персона			
Я заботливый человек			
Я сильная личность			

Твое внутреннее "Я"

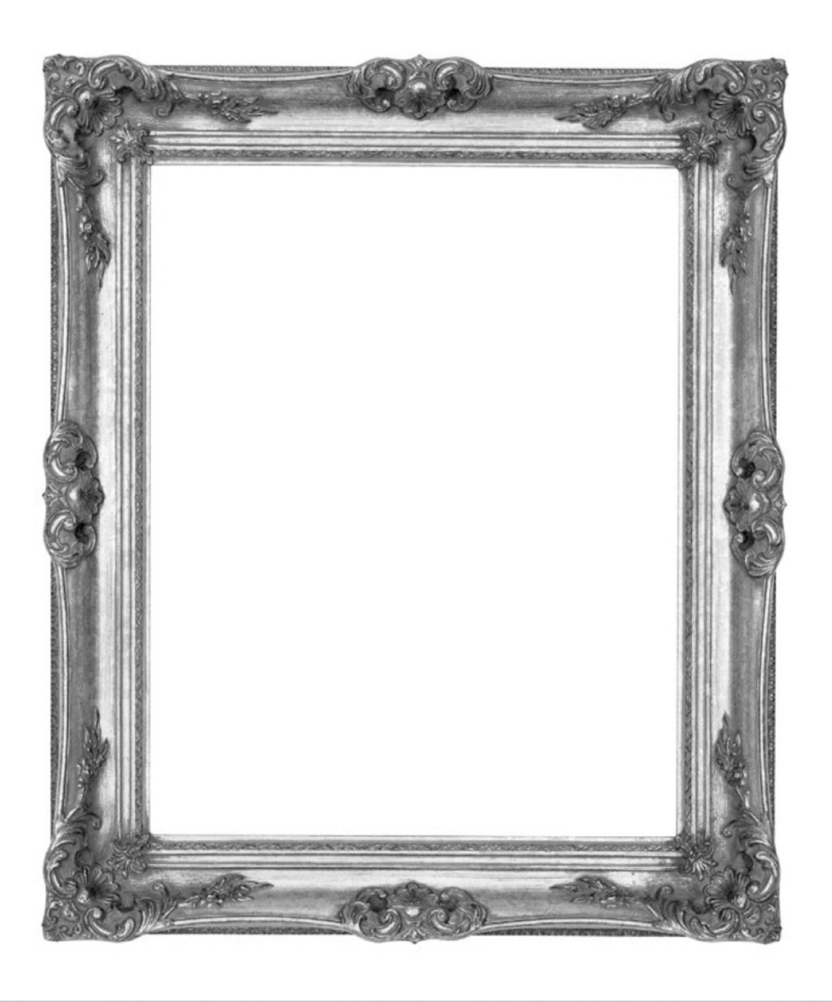
Это упражнение призвано помочь в написании письма, адресованного твоему внутреннему "Я". Зачастую именно оно, а не внешнее "Я", принимает на себя удары, наносимые оскорблениями, обидой и чувством вины. К настоящему времени ты уже выполнил(а) значительный объем работы, связанной с терапией. Напиши письмо, адресованное своему внутреннему "Я", объясняя самому(самой) себе, что самое неприятное уже позади и что нужно выбросить из головы прошлые обиды и печали.

Мое дорогое внутреннее "Я":

Искренне любящий(ая) тебя,
Я

Автопортрет

Нарисуй свой портрет. Обязательно включи в него как положительные, так и отрицательные характеристики. Что ты видишь? Это то, что видишь ты сам(а), или то, что, по твоему мнению, видят другие? Почему ты видишь себя именно так? Почему, по твоему мнению, так тебя видят другие люди? Что ты изменил(а) бы в этом портрете? Почему ты внес(ла) бы такие изменения? Кто должен отвечать за внесение таких изменений? Это изменения, которые ты сам(а) считаешь необходимым или желательным внести, или тебе нужно внести их, потому что это понравилось бы другим людям?



Рабочий лист воспитателя

Поддерживающие реакции

Попросите ребенка описать его язык тела и поведение в периоды подавленного настроения и перечислите эти жесты и действия в приведенной ниже таблице. Обсудите вместе с психотерапевтом своего ребенка, замечали ли вы ранее такой язык тела и поведение ребенка. Возможно, вы замечали какой-то другой язык тела и поведение ребенка; их также следует внести в эту таблицу. Затем придумайте свои поддерживающие реакции, которые могли бы помочь ребенку улучшить настроение.

Язык тела или поведение	Поддерживающие реакции

Понимание стресса и поддержка

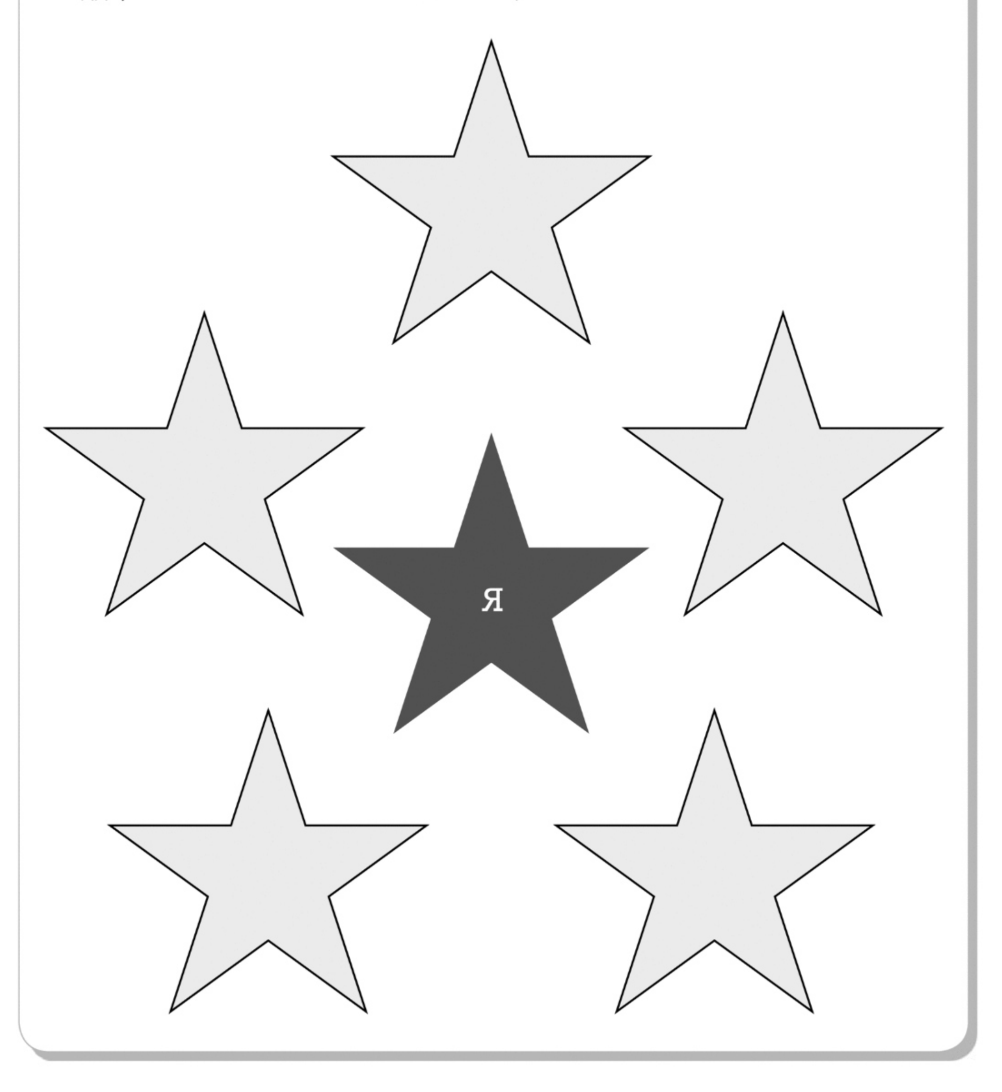
Люди проявляют разные реакции на стресс. Реакции бывают физиологические (головная боль, пот), психологические (постоянные мысли о проблемах, страдание) или поведенческие (обкусывание ногтей, сквернословие). Проанализируй описанные ниже сценарии, перечисли признаки стресса, которые возникают у тебя в каждой ситуации, а затем запиши стратегии, которые можно было бы использовать для снижения стресса.

	Физиологические признаки	**Психологические признаки**	**Поведенческие признаки**	**Необходимая поддержка**
Переход в другую школу				
Сдача экзамена				
Поражение в игре				
Потеря близкого друга				
Конфликт с родителями				
Опоздание на школьный автобус				
Отмена поездки за город				

	Что можно было бы предпринять для снижения стресса? Перечисли стратегии и людей, которые могли бы помочь тебе в случае необходимости
Переход в другую школу	
Сдача экзамена	
Поражение в игре	
Потеря близкого друга	
Конфликт с родителями	
Опоздание на школьный автобус	
Отмена поездки за город	

Мое “созвездие поддержки”

В представленных ниже изображениях звезд напиши имена пяти человек, которые составляют твое “созвездие поддержки”. Каким образом ты получаешь от них помощь? Как ты можешь сообщить им о том, что нуждаешься в их помощи? С кем из них ты чувствуешь себя наиболее комфортно? Имеется ли у тебя резервная группа поддержки на тот случай, если никто из основного “созвездия поддержки” не может оказать тебе помощь?



Я люблю себя!

С помощью этого упражнения ты сможешь узнать свои сильные стороны. В каждый "кирпичик" впиши какое-нибудь личное качество или сильную сторону своего характера. Засеки время и посмотри, как быстро ты сможешь выстроить стену.

Вознаграждения

Описанное ниже упражнение предназначено для клиента и его воспитателя, которые должны вместе определить перечень позитивных поступков, об увеличении числа которых следует позаботиться клиенту, а также стимулы, которые побуждали бы клиента изменить свое нынешнее поведение. Что касается воспитателя: запишите в каждое окно какое-либо позитивное, полезное и просоциальное поведение, склонность к которому должен вырабатывать у себя ребенок. Убедитесь в том, что указанное вознаграждение соответствует поощряемому поведению. Для старших детей таким вознаграждением может быть какая-то особая привилегия, а для детей помладше это может быть какой-то подарок, например стикер. Еще одним вариантом может быть разработка и изготовление бейджика, вручением которого поощряется хорошее поведение. Можно изготовить несколько таких бейджиков. Собрав к концу дня или недели определенное число бейджиков, ребенок может рассчитывать на получение какого-нибудь более значительного вознаграждения.

Вознаграждение желательно вручать ребенку сразу же после совершения им хорошего поступка. Вручая ребенку вознаграждение, используйте искреннюю похвалу и поощрительные действия (например, похлопывание по спине, рукопожатие, обнимание). Обращайте внимание на то, как ребенок реагирует на эти вознаграждения, похвалы и знаки одобрения. Такие моменты награждения будут мотивировать ребенка продолжать соответствующее позитивное поведение. Ребенок должен увидеть связь между количеством позитивных поступков, совершенных им за день, неделю или месяц, и количеством полученных за них вознаграждений. По мере прогресса в деле улучшения поведения ребенка пытайтесь вносить изменения в целевое поведение и систему вознаграждений.

Рабочий лист воспитателя

Вознаграждения

Первый позитивный поступок



Второй позитивный поступок



Третий позитивный поступок



Я имею ценность

Поразмышляй над своими отношениями с другими людьми и дополни приведенные ниже предложения.

Мои друзья любят меня, потому что

Мои родители счастливы, когда я

Я счастлив, когда

Мои учителя счастливы, когда я

Я — неповторимая личность, потому что

Переформулирование (рефрейминг) грустных мыслей

В окне ниже запиши какую-либо недавнюю проблему, которая тебя опечалила. Опиши любые негативные мысли, которые вызвала у тебя эта проблема, свои действия и возникавшие у тебя ощущения. Рассмотри способы преодоления этого состояния, которыми ты мог(ла) бы воспользоваться. Наконец, переформулируй негативные мысли в позитивные и напиши, что ты мог(ла) бы сделать и какие ощущения возникли бы у тебя в результате применения известных тебе способов преодоления грусти и создания позитивного настроения.

Проблема

____

Негативные мысли, которые у меня были: ______________________

____

Действия, которые я предпринял(а): ______________________

____

Как я себя чувствовал(а): ______________________

____

Навыки совладания

Что я мог(ла) бы сделать по-другому?
Как я мог(ла) бы попросить о помощи?
Кого я мог(ла) бы попросить о помощи?

Способы, с помощью которых я мог(ла) бы переформулировать свои негативные мысли в позитивные: ______________________

____

Действия, которые я мог(ла) бы предпринять для совладания с негативным настроением: ______________________

____

Как я чувствовал(а) бы себя после применения навыков совладания: ____

____

Оптимистический взгляд

Этот стакан скорее наполовину полон, чем наполовину пуст. Однако временами бывает нелегко видеть в какой-то ситуации позитивные стороны. Это упражнение призвано помочь тебе осознать свои негативные мысли, а затем "наполнить стакан" переформулированными, позитивными мыслями. Укажи под стаканом какую-либо негативную мысль. Затем переформулируй эту мысль с помощью двух позитивных мыслей.

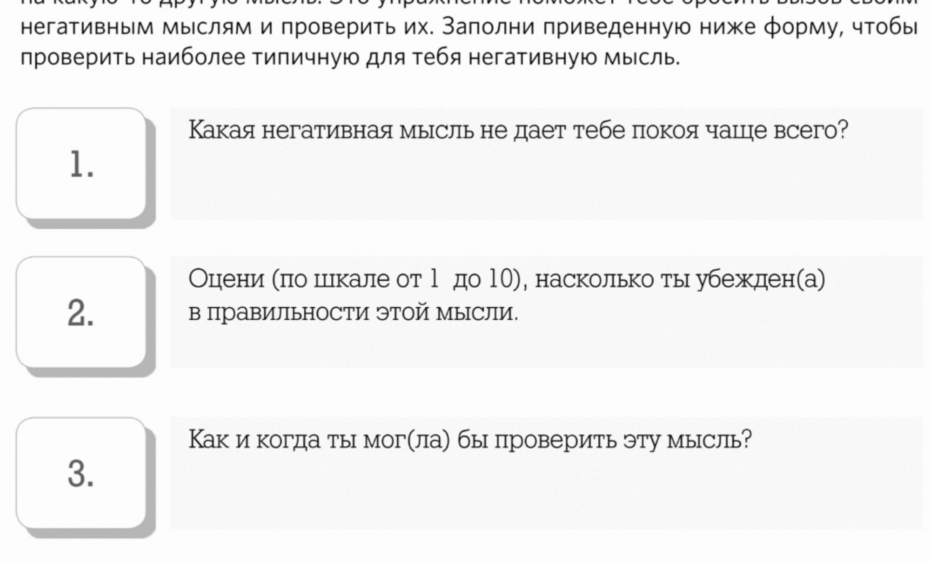
Пример. Негативная мысль: "*У меня нет друзей*". Позитивная мысль: "*Сегодня на перемене я играл с Андреем. Я могу познакомиться с новыми друзьями в турпоходе на следующей неделе*".



Негативная мысль	Позитивная мысль
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________
______________________	______________________

Проверь свои мысли

Иногда бывает нелегко остановить ход негативных мыслей. Они могут остановиться лишь на короткое мгновение, а после этого снова вернуться. Эти мысли могут бомбардировать твой мозг, но никто другой не слышит их и никто другой не может остановить их. Бывает нелегко “отключить” их или “переключиться” на какую-то другую мысль. Это упражнение поможет тебе бросить вызов своим негативным мыслям и проверить их. Заполни приведенную ниже форму, чтобы проверить наиболее типичную для тебя негативную мысль.



1. Какая негативная мысль не дает тебе покоя чаще всего?

2. Оцени (по шкале от 1 до 10), насколько ты убежден(а) в правильности этой мысли.

3. Как и когда ты мог(ла) бы проверить эту мысль?

4. Что, по твоему мнению, должно было бы случиться, если бы эта мысль отражала действительное положение вещей?

5. Какими были бы результаты такой проверки?

6. Оцени (по шкале от 1 до 10), насколько верна, по твоему мнению, на данный момент эта мысль.

Позитивный диалог с собой

Антиципаторная тревога отвлекает человека от позитивной социально-эмоциональной активности. Позитивный диалог с собой — хорошая стратегия совладания с тревогой, вызванной предчувствием возможных будущих неприятностей; такая стратегия позволяет ребенку принимать участие в позитивных социальных событиях и вырабатывать уверенность в собственных силах. Одним из наиболее эффективных методов, способствующих позитивному диалогу с собой, является использование воспоминаний. Приведение примеров позитивного диалога с собой следует сопровождать вопросом: "Когда в последний раз ты сталкивался с подобными событиями и это заканчивалось позитивным исходом?" Предложите клиенту обращаться к соответствующим рабочим листам, чтобы повысить вероятность позитивного исхода, когда его охватывает тревога.

Взяв за основу приведенный ниже рабочий лист, помогите клиенту рассмотреть сценарии, перечисленные в окошках слева. Предложите ему сформулировать и написать какое-нибудь утверждение по типу позитивного диалога с самим собой в окошке справа от каждого сценария. Предложите клиенту при формулировании таких позитивных утверждений анализировать его воспоминания и переживания.

Рабочий лист сессии

Позитивный диалог с собой

Сценарий	Позитивный диалог с собой
Набирая на компьютере текст своего доклада, Татьяна поняла, что на первую страницу она потратила целых два часа. Татьяна переживает, что не успеет закончить доклад в срок	*Пример: “Потратив два часа, я набрала всего лишь одну страницу. Прежде чем отправиться домой, я постараюсь набрать еще одну страницу”*
Александр не любит большие компании. Друг пригласил его на выставку, где ожидался наплыв посетителей. Александр хотел побывать на этой выставке, но боится, что будет чувствовать себя не в своей тарелке. У него возникли негативные мысли по этому поводу	*Пример: “Я схожу туда, чтобы составить компанию другу. Таким образом, мне удастся побывать на выставке, посетить которую я все равно собирался, но все же я постараюсь сократить свое пребывание там до минимума”*
Виктор назначил свидание девушке, с которой его познакомила кузина. Он сидит в кафе, ожидая девушку. Та опаздывает уже на 20 минут. Виктор чувствует себя уязвленным и одураченным	*Пример: “Если она не придет на свидание, то я по крайней мере неплохо здесь поужинаю”*
У Юлии возникает чувство тревоги всякий раз, когда ей надо выйти из дому. Она должна сходить в магазин за продуктами. Сестра пообещала составить ей компанию, но в последний момент сказала, что занята и не может пойти. У Юлии возникли ужасные мысли по поводу того, что может с ней случиться, если она отправится в магазин одна	*Пример: “Я уже выходила из дома одна, и ничего плохого не случалось”*

Четыре вопроса

Вспомни какую-нибудь недавнюю ситуацию, когда у тебя возникла сильная эмоциональная реакция. Воспользуйся приведенной ниже таблицей, чтобы ответить на следующие четыре вопроса.

1. Что случилось?
2. Какие ощущения ты испытывал(а)?
3. Что ты делал(а)?
4. О чем ты думал(а)? Опиши свои мысли — как позитивные, так и негативные.

Что случилось?	
Какие ощущения ты испытывал(а)?	
Что ты делал(а)?	
О чем ты думал(а)?	

Дерево навыков совладания

Перечисли навыки совладания, которые ты применяешь, когда тебя охватывает беспокойство или сомнения. Вообрази их в виде корней, которые помогают дереву сохранять устойчивость и силу. Реши, являются ли эти навыки совладания позитивными или негативными. Когда они оказывались эффективными? Что могло бы напоминать тебе о необходимости применения позитивных навыков совладания в будущем?

Навык совладания 1 ____

____

Навык совладания 2 ____

____

Навык совладания 3 ____

____

Навык совладания 4 ____

____

Решение проблем по методу светофора

Каждый день мы сталкиваемся с проблемами. Нам приходится обдумывать разные способы их решения и принимать решения о том, что говорить или делать. Какие-то проблемы решаются легко, какие-то — сложнее. Когда мы позволяем эмоциям взять верх над доводами рассудка, или когда сначала совершаем поступки, а лишь затем обдумываем их, или когда мы не желаем рассматривать другие решения, кроме того, которое пришло в голову первым, мы нередко принимаем плохие решения, которые не решают проблему. Предлагаемое упражнение поможет обдумать решение сложной проблемы. Задумайся над какой-либо своей проблемой и попробуй решить ее с помощью описанной ниже последовательности действий.

Этапы решения проблемы



1. **Остановись** и подумай над своей проблемой. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов.

   В чем заключается проблема? ______________________

   ____

   Каковы ее позитивные и негативные стороны?__________

   ____

2. **Приготовься:** составь план.

   Что ты мог(ла) бы сделать или сказать?________________

   ____

   ____

   ____

3. **Вперед!** Воплощай свой план в жизнь.

   Что случится, если ты используешь свой план?__________

   ____

Поиск другого решения



Иногда люди зацикливаются на своих мыслях и идеях, в результате чего видят лишь одно решение своей проблемы. Как правило, это то решение, которое первым пришло им в голову. Но нам нужно мыслить гибко, иметь мужество признать неправильным решение, которое не сработало, находить альтернативные решения и анализировать их потенциальные позитивные и негативные результаты. С помощью приведенной ниже таблицы обдумай волнующую тебя проблему, найди возможные варианты ее решения и перечисли позитивные и негативные результаты применения этих решений. Затем проанализируй все эти решения и их возможные последствия и выбери оптимальный подход к решению данной проблемы.

Моя проблема заключается в следующем: ______________________________

____

Возможные варианты решения	Позитивные результаты	Негативные результаты
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Оптимальным решением является: ______________________________

____

____

____

Когда приходится прибегать к помощи других людей

Подчас бывает трудно решить проблему своими силами. Иногда приходится прибегать к помощи людей, которым мы доверяем, — взрослых или друзей. Мы можем спросить у них, как они решили бы эту проблему, или понаблюдать за тем, как они сами решают подобные проблемы. Поговори о своей проблеме со взрослым, которому ты доверяешь, и расскажи ему о том, как ты собираешься решить свою проблему. Для описания соответствующих этапов воспользуйся представленной ниже блок-схемой.



Что тобой движет?

Важно понимать мотивы, которые нами движут — это поможет, когда опускаются руки и нет желания что-либо делать. Ниже перечисли факторы, которые тебя мотивируют, и факторы, которые демотивируют. Перечисли также стимулы, которые заставляют тебя двигаться к намеченной цели, и стимулы, которые не оказывают на тебя желаемого воздействия. Подумай, как ты мог(ла) бы сообщить о своих мотивах другим людям, чтобы они помогали тебе действовать более успешно. Ниже приведен ряд примеров, которые помогут тебе на начальном этапе.

Мотивация

Работает *Поддержка друга, который верит в меня*	**Не работает** *Когда меня подгоняют и торопят*

Что поможет мне справиться с трудностями, когда окажется, что что-то не работает?____

____

____

Стимулы

Работает *Похвала со стороны учителя*	**Не работает** *Конфетка*

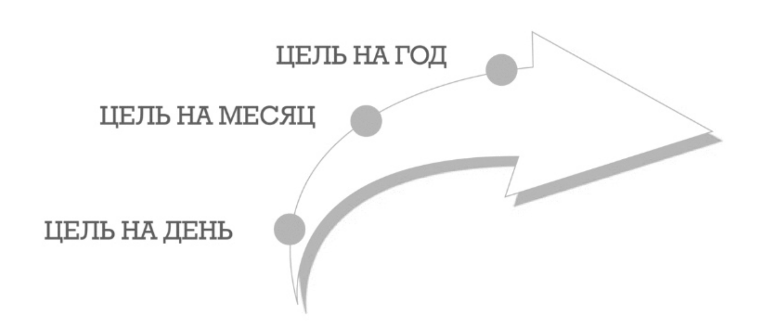
Как объяснить родителям и учителям о том, что меня мотивирует? ________________

____

____

Позитивная постановка целей

Хороший способ достичь цели — отмечать свои ежедневные достижения, устремляясь при этом в будущее. Практикуй постановку цели, разбивая ее на небольшие каждодневные задачи, еженедельные задачи и глобальную цель (которую надо достичь за год). Также укажи, какая поддержка может понадобиться тебе для достижения поставленных перед собой целей.



	Поставь цель	**Какая нужна поддержка**
Цель на день		
Цель на месяц		
Цель на год		

План самоусовершенствования

Чтобы добиться поставленных целей и оценивать прогресс на пути к ним, составь план самоусовершенствования. В представленных ниже окнах опиши свои имеющиеся навыки; навыки, которыми ты хотел(а) бы овладеть; и цель, которой ты хочешь добиться. Укажи действия, которые нужно выполнить, и определи разумные сроки ее достижения. Закрепи этот лист бумаги в месте, где ты будешь его видеть ежедневно. Это поможет тебе не забывать о том, что каждый день ты должен(на) неуклонно продвигаться к поставленной тобой цели.

Что я умею и могу?

Чему я хочу научиться?

Моя цель: ...

Чтобы достичь своей цели, я предприму следующие действия:

Я достигну своей цели к ____________________ (указать срок)

Связь с телом

Уясни связь между своими мыслями, с одной стороны, и ощущениями и реакциями тела — с другой. Опиши какую-либо ситуацию, в которой ты испытывал(а) подавленность или тревогу. Опиши негативную или грустную мысль, которая возникла у тебя в той ситуации. Используй подходящий цвет, чтобы описать ощущения в своем теле, которые возникли в той ситуации. Переформулируй эту мысль в позитивном ключе. Какие навыки совладания можно было бы применить, чтобы почувствовать себя лучше? Раскрась второй рисунок тела, чтобы показать, какие ощущения могли бы возникнуть в твоем теле после применения этих навыков совладания.

Грустная мысль: Переживаемые эмоции: В каком месте своего тела я ощущаю печаль?	
Позитивная мысль: Примененные навыки совладания: В каком месте тела появились более приятные ощущения?	

Внесение позитивных изменений

Внутри двух окружностей перечисли изменения, которые ты можешь внести в свою повседневную жизнь, чтобы сделать ее более счастливой и более здоровой. В перекрывающейся части этих двух окружностей перечисли изменения, которые могли бы оказывать позитивное влияние и на твое ощущение счастья, и на твое здоровье.

СЧАСТЛИВЕЕ

ЗДОРОВЕЕ

Перечисли три важнейших изменения, которых ты хотел(а) бы достичь:

1. ______________________________

____

2. ______________________________

____

3. ______________________________

____

План заботы о себе

Ответь на поставленные ниже вопросы, составив таким образом план заботы о себе. Какие стратегии помогают тебе поддержать бодрость духа, когда твое настроение ухудшается? Составь индивидуальный план поддержки и применения навыков совладания, который поможет тебе поддерживать хорошее настроение. Используй этот план как напоминание о том, что ты можешь справиться даже с самыми трудными ситуациями.

1. Как я поступлю, если меня охватит печаль или другие негативные чувства?

2. Какие пусковые механизмы приводят к появлению у меня негативных чувств?

3. К каким позитивным мерам я могу прибегнуть, когда меня охватывает печаль?

4. К кому и как именно я могу обратиться за поддержкой в трудной ситуации?

5. Каких действий мне следует избегать, когда меня охватывает печаль?

6. Какие три позитивные утверждения я могу сказать себе, чтобы сохранять спокойствие и хладнокровие?

Двигайся!

Физическая активность оказывает положительное влияние на настроение человека и помогает снизить стресс. В течение следующей недели предпринимай целенаправленные усилия по повышению своей физической активности. Каждый день фиксируй всю свою физическую активность, указывая ее тип и продолжительность. Оценивай свое настроение до и после физической активности. Поставь перед собой цель ежедневно заниматься какой-либо физической активностью. Как физическая активность влияет на твое настроение?

Дата	**Настроение до** (по шкале от 1 до 10, где 1 — ужасное, 10 — великолепное)	**Физическая активность** (название и продолжительность)	**Настроение после** (по шкале от 1 до 10, где 1 — ужасное, 10 — великолепное)

График сна

Хороший ночной сон дает заряд сил на весь следующий день. После здорового сна усиливается острота восприятия окружающей действительности, снижается раздражительность и успешнее решаются проблемы, с которыми предстоит столкнуться днем. Запиши свой график подготовки ко сну. Что помогает тебе расслабиться перед сном и чего следует избегать? Фиксируй на протяжении недели, сколько времени ты уделяешь сну каждую ночь.

Моя обычная подготовка ко сну:

____

____

Что мне нужно делать, чтобы у меня был здоровый ночной сон:

____

____

Чего мне нужно избегать, чтобы у меня был здоровый ночной сон:

____

____

День	Время пробуждения	Продолжительность пребывания в постели	Продолжительность сна

“Заедание” стресса

Приходилось ли тебе когда-либо есть только для того, чтобы справиться с эмоциями? Напиши, какая пища ассоциируется у тебя с разными эмоциями. Опиши также альтернативное поведение или действие, которое могло бы отвлечь тебя от привычки “заедать” проблемы. На протяжении недели фиксируй каждый случай “заедания” стресса. Указывай, какие чувства подталкивали тебя к “заеданию” стресса, какие события его провоцировали, и что именно ты ел(а) в таких случаях. Составь план, который поможет тебе избегать “заедания” стресса в будущем.

Эмоция	Пища	Альтернативное поведение
Счастье		
Разочарование		
Беспокойство		
Возбуждение		

День	Эмоция	Событие-триггер	Съеденная пища

Как избегать “заедания” стресса в будущем (план):

____

____

____